



తెలుగు వారి...

రామ్ కర్రి

పబ్లికేషన్స్.



విభాగం

వ్యక్తిత్వ వికాసం

రామ్ కర్రి పబ్లికేషన్స్,  
రాయవరం, ఆంధ్రప్రదేశ్,

ఇండియా – 533346

Phone : 8096339900

[www.ramkarri.com](http://www.ramkarri.com),



|                  |     |                   |     |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 47. దివ్యత్పష్టి | 90  | 53. సూక్ష్మలోకాలు | 105 |
| 48. స్వప్నాలలో   |     | 54. ఇతరవిషయాలు    | 108 |
| దివ్యద్వష్టి     | 90  | 55. అల్పభావాలు    | 109 |
| 49. మెలకువలో     | 91  | 56. ఆనందానికి     | 110 |
| 50. సాధనమార్గం   | 94  | 57. రంగులకాంతి    | 112 |
| 51. దుష్టశక్తులు | 99  | 58. జ్ఞాపకశక్తి   | 118 |
| 52. ప్రేతశక్తులు | 100 |                   |     |

### సేల్పుటా క్తు

ఈ తెలుగు పుస్తకంలో ఆంధ్ర మరియు నెలకలు సేల్పుటా క్తు చట్టాలు, రూల్స్ ఉన్నాయి. వ్యాపారం చేసుకోవడానికి, వారి రక్షణకు వారు విధిగా తెలుసుకోవలసినవి. యిందులో ఎన్నో వివరించబడ్డాయి. వెల రూ. 25.

### ఇన్ కంటా క్తు

ఇన్ కంటా క్తు, ఆ సంబంధిత అన్ని వివరాలలో సంపన్నులు వారి వ్యవహారాలు తెలుసుకోవడానికి తెలుగులో వివరించబడ్డాయి. రూ. 25.

### మంత్రశక్తి

సంకల్పాలను క్లుప్తంగా కుదించి, ఏకాగ్రతతో అవి మన ద్వారా ఆ సంబంధిత మంత్రశక్తి సాధిస్తుంది, పూర్తి వివరాలున్నాయి. రూ. 10

పోస్టు ఖర్చులదనం చేశామే, హైదరాబాద్ 500890 జిల్లా సే మేకావలసిన పుస్తకాలు వంపబడను.

# మానసిక శక్తులు

## 1 అందరికీ ప్రయమైనవి

మానసిక శక్తులను గురించి తెలుసుకోవటం అందరికీ ప్రయమైనది. ఆ సక్తిని కలిగిస్తుంది ప్రపంచంలో అనాడినుంచి మహత్తర శక్తులలో నమ్మకం ఉంది. ఈ నమ్మకం అన్ని దేశాలలోను వున్నది. ఏ దేశపు పుత్రులు చూచినా దివ్య శక్తులను గురించిన గాథలు యెన్నో వుంటాయి. ప్రతివారు వీటిని గురించి ఏ కొంచెమో వినేకుండా వుండరు. గుర్తు తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే చాలమందికి గత జీవితకాలంలో వాటిని గురించి ఏకాస్తో స్వంత అనుభవం లేకుండా వుండదు.

ప్రతి మానవునిలోను దివ్యశక్తులెన్నో నిద్రావస్థలో వున్నాయనే సంగతి ఎన్నడో గుర్తించబడింది. వాటిని సరిగా అర్థంచేసుకొని, శిర్షీత మార్గాలలో సాధన చేయటం ద్వారా మానవునేకు వాటిలో సిద్ధి లభిస్తుంది. ఈ శక్తులు అనేక రకాలుగా వున్నాయి. ప్రపంచ ప్రవక్తలంతా, సాధన లతో వీటిని ఏకాస్తో రుచిచూచిన తరువాత మానవుడు తనను గురించి తాను తెలుసుకోవలసిన అవుసరాన్ని బోధిస్తూ వచ్చారు.

కెనల్ వరు అనే మానసిక శాస్త్రజ్ఞుడు ఇలా వ్రాశారు; “మానవుని మించిన దివ్యశక్తిలేదు. ప్రకృతిలో మానవుడే ఒక దివ్య శక్తి. పైకి కనబడే మానవుడు గాదు; ఆ మానవుని అంతఃకరణలో అవి వున్నాయి.” మన వేదాలు యీ విధంగా శాసించాయి. “నిద్ర మేల్కొని విజృంభించు, రంజ్యాన్ని చేరుకొనేవరకు నిత్య ప్రయత్నాన్ని మానవద్దు” అయినప్పటికి మనలో చాలామంది మానసిక శక్తులను గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవటానికి కనీసం ప్రయత్నాలయినా చేయడం.

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత విద్యుత్ యింజనీరు థార్జన్ స్టినుమిట్ యిలా అన్నారు: 'ఇకముందు కనగొనబడే కొత్తవి మానసిక సంబంధమైనవే అయివుంటాయి. ఈ శక్తులను గురించి చరిత్ర చాలా బోధిస్తుంది. మానవ అభివృద్ధికి ఇవి చాలా శక్తివంతమైనవి. అయినా వీటిని గర్హించి మనకు పూర్తిగా తెలియదు. పదార్థ శక్తులను గురించి పరిశోధించినట్లు యివి ఇంకా పరిశోధించబడలేదు. రాబోయే కాలంలో మామూలు ప్రపంచకవస్తువుల అభివృద్ధి మానవునకు సంతృప్తిని, దివ్య నిర్మాణ శక్తిని యివ్వజాలదని తెలుసుకోగలుగుతారు నిర్లక్ష్యంతో వదిలివేయబడిన మానసిక శక్తులను గురించి, ఇక ముందు ప్రఖ్యాత శాస్త్రజ్ఞులు వారి పరిశోధనా కేంద్రాలను మానసిక ప్రయోగాలకు ఉపయోగించటం విధిగా జరుగుతుంది. అలాంటి రోజు వచ్చిన తరువాత, మనం యితవరకు సాధించినదానికి అనేక రెట్లుగా ఎక్కువ అభివృద్ధిని అతి త్వరలో సాధించగలుగుతాము "

## 2 నిర్లక్ష్యభావం

మానసిక శక్తులను గురించి అందరకు అందుబాటులో వుండే పరిశోధనలు పరివిగా జరగనందున వీటిని గురించి రకరకాల అభిప్రాయాలతో, వీటిని నిర్లక్ష్య భావంతో వదిలివేయటం జరుగుతోంది జీవితంలోని సజ్జమైన విజయ సాధనకు ప్రతివారు వీటిని తెలుసుకొని సాధించటం అచ్యుతం. అయితే మన అజ్ఞానంతో మనకు ఏదైతే జీవితానికి ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తాయో, అలాంటి వాటిని అతి సులువుగా వదిలివేయటం జరుగుతుంది. పరిశోధించిన కాలాల్లో మేధావులంతో వీటిని ప్రజాతృప్తికి తేవటానికి చాలా శ్రమించిన లేకుండా పయిర్చించారు. వారు బోధించింది అదృతాలు అనుకోనేట్లు అజ్ఞానులకు మాత్రమే అదృతాలని తెల్పుకోగలిగేవారికి మాత్రమే. అది కొత్తవిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకోవటం అని అవి సహజంగా అనుభవించి గ్రహించగలుగుతారు. ఇలాంటి మానసిక శక్తివంతాలు తమ అన్ని అవకాశాలను అన్ని భయమా అన్నట్లు, పరిపాలకులుకూడ అలాంటి వివశ్యులను, మహిమలను అణచిపెట్టటానికి ప్రయత్నించేవారు.

సాక్షాత్తు అనేవారు ఏదెన్నుకు చెందిన మహాతత్వవేత్త. ఆ



కాలంలో వారినే మించిన మేధావంతులే లేరు. ప్రజలకు మానసిక వెలుగులను గురించి బోధిస్తుండేవారు ఇది సహించలేని అధికారులు అతనిపై ఒక కప్పు వివంఝిచ్చి బలవంతాన త్రాగించి నాశనం చేశారు. ప్రజలకు వెలుగులోనికి తేవటానికి ఒక మహనీయుడు చేసిన ప్రయత్నాలకు అలాంటి ఘోర ప్రతిఫలం జరిగింది.

పరమారవ శతాబ్దంలో రోమను చరిత్రలో కూడా యిలాంటి ఉదాహరణలు ఉన్నాయి. అప్పటి రోమను చక్రవర్తి అయిన జస్టివియన్, మానసిక శక్తుల బోధన, సాధన తనకు గిట్టని విషయాలంటూ, వాటిని తమ దేశంలో పూర్తిగా నిషేధించారు.

‘మెస్మరు’ అనేవారు పద్దెనిమిదవ శతాబ్దంలో వియత్నాంలో ప్రఖ్యాత డాక్టరు. వీరి సిద్ధాంతాలే తరువాత మెస్మరిజం అని వాడుకలోనికి వచ్చాయి. వీరు మానవాకర్షణ శక్తిని కనుగొన్నారు ఆ శక్తిని వారిలోనే చాలా అభివృద్ధిచేసి అనేక కాలం రోగాలను చాలా అద్భుతంగా నుండులు లేకుండా మానవాకర్షణ శక్తితో నయంచేసేవారు. దీనితో ఇతర వైద్యుల వృత్తి పడిపోయింది. ఇలాంటి ఉత్తమ ప్రజాసేవకు ప్రతిఫలంగా వారు దేశాన్నుంచి బైటకు తరిమివేయబడ్డారు.

ప్రజలకు అరివాటు అయిందేకానీ, ఏదైనా శాస్త్ర మార్గం సూచించినప్పుడు పూర్వకాలంలో అలాంటి వారిని ఎగతాళి చేసేవారు. అనేక శాస్త్ర విషయాలు కనిపెట్టిన గెలీలియోను రాళ్ళతో కొట్టారు. అమెరికాను కష్టమైన సముద్రయానంతో కనిపెట్టిన కొలంబస్‌ను మెచ్చుకొని గౌరవించటానికి బదులు జైలులో పెట్టారు. దూరశ్రవణానికి పరిశోధనతోనే జయసాధించబోయే మార్కోని నష్టపాలయ్యాడు.

విమానము కనిపెట్టిన రెటు సోదరులు అవమానించబడ్డారు. బెల్ కనిపెట్టిన టెలిఫోనును మొదట్లో వినటానికి అనేకమంది నిరాకరించారు. ఇది అసాధ్యం అని ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తలు కూడా ఎగతాళి చేసారు.

మానవస్వభావం అనే పుస్తకంలో డిక్సన్ ఆచార్యులు యిలా వ్రాశారు: “చాం ప్రఖ్యాత తత్వవేత్త ఐసా బేకన్, అభివరకు, భూమి

చూస్తున్నప్పుడు తిరుగుతుంటే విషయాన్ని ఏమీ నమ్మలేదు. కంటికి సూక్ష్మదే తిరుగుతున్నట్లు కనపడటంవల్ల అది ఆసాధ్యం అన్నారు. వజ్రం పొడికి చాలా గట్టిగా నిశ్చలమైనదిగా కనబడుతుంది నిజానికి అందులోని అణువులు అతిభయంకరమైన వేగంతో తిరుగుతుంటాయి. అయితే అది ఎవరు చూస్తుంటారు? శాస్త్రపరిశీలనతో చూచి తెలుసుకున్నవారికి మాత్రమే అది తెలుసు. ఏదీ నిజం, ఏదీ అబద్ధం! మనకు తెలిసినవి మోతం నిజం అనుకొంటాం మన ఊహకు అందనివన్నీ అబద్ధాలను కొంటాము. ఎడింబర్గ్ లో ఉన్న టైడ్ అనే మేధావికి, టెలిఫోను కనిపెట్టే రసం చెప్పేరు, అది నిజం కాదని, అంతా మోసం అని అలాంటిది శాస్త్ర రీత్యాసాధ్యంకాదని ఆయన చెప్పేరు. పాఠన్ పట్టణంలో శాస్త్రజ్ఞుల సభ వుండి అచ్చి అనేవారు, ఎడిసన్ కనిపెట్టిన గ్రామఫోను ప్లేటును పాటపాడించి శాస్త్రజ్ఞుల సభకు చూపించారు ఆ మేధావులంతా మానవస్వరాన్ని ఒక ప్లేటుద్వారా గ్రామఫోను ఉపయోగించి తేవట మసాధ్యం అని అలా చూపించినవానిని నేరస్తునిగా పేర్కొన్నారు. ఏదయినా కొత్తది వచ్చి నప్పుడు ఇలాంటి వ్యాఖ్యానాలు, విమర్శలు చాలా వింతమంతటగా వస్తాయి ఈ ధోరణి చరిత్రలో అనాదిగా వస్తూనే వుంది. ప్రపంచంలో అనాదికాలంనుంచి మానసిక శక్తులను గురించి నమ్మినవారున్నారు. అలాగే వాటిని బాగా హేళన చేసేవారూ వున్నారు

### 3. డాక్టరు బైర్లెడ్

డాక్టరు విలియమ్స్ అనేవారు మాన్ చెస్టర్ కాలేజీలో ఆధ్యాపకులు. వారు ఒక గ్రంథంలో ఇలా వ్రాశారు: “పంచొమ్మిదవ శతాబ్ద మధ్య కాలంలో దేశ వ్యాప్తంగా ప్రజలు మానసిక శక్తులను గురించి చెప్పుకొంటుండే వారు ఒక సందర్భంలో ఈ విషయాలను గురించి ఉపన్యాసా లివ్వడానికి యిద్దరు వ్యక్తులు మాన్ చెస్టర్ పట్టణం వచ్చారు. అలా వచ్చినవారిలో మొదటివాడు ఒక ప్రెంచి దేశీయుడు. అతడు ఒక యువతిపై ప్రయోగాం ద్వారా ఈ విషయాలు తెలియజేస్తుండేవాడు. ఒక సమావేశంలో ఉపన్యాసం యిస్తూ ఆ యువతిని మెన్ మరీజం (ఆకర్షణశక్తి వినియోగించి సిద్ధ



తేవటం) చేసి ఆమె గాఢనిద్రలో వుందని చెప్పేరు. ఆ సమావేశంలో అనేక మంది డాక్టర్లు వున్నారు. అందులో ప్రఖ్యాత నేత్ర వైద్యుడగు విల్సన్ మరియు బ్రయిడు కూడా వున్నారు. బ్రయిడు అదంతా శుద్ధ మోసం అని ఊహించటంలో చాలా శపథం చేస్తున్నాడు. అతడు అసలు ఏమీ నమ్మలేడు.

అచటవున్న ప్రేక్షకులంతా విల్సన్ పిలిచి, పరీక్ష చేసి వారి అభిప్రాయాన్ని ఇవ్వమన్నారు. అప్పటి సవస్య “యువతి నిజంగా గాఢ నిద్రలో వుందా, లేక ఒట్టినే అలా నటించుతుందా?” దానికి విల్సన్ నుంచొని పరీక్ష యేమీ చేయకుండానే అంతటి పచ్చిమోసాన్ని తనెప్పుడూ ఎక్కడా చూడలేదని, అదంతా ఒట్టినటనే అసీ యెలుగెత్తి గట్టిగా చెప్పేడు ఇది విన్న ఫ్రెంచి దేశీయుడు, చాలా కోపంతో. అది అంతా నిజమే అసీ, అందులో మోసం అనేది యే మాత్రం లేదని యెదురుతిరిగి గట్టిగా చెప్పాడు ఆ సమాధానం విన్నంతనే నాతో సహా చాలామంది డాక్టర్లు వేదిక ఎక్కారు. నేను యువతి కంటిరెప్ప పైకియెత్తి కనుపాప ముడుచుకొని వుండటంచూచి, దాన్ని విల్సన్ కు చూపాను విల్సన్ తను ఇచ్చిన తప్పు అభిప్రాయానికి కనుచూపుల్లో ఆందోళన చూపించాడు ఆమె నిజంగానే గాఢనిద్రలో ఉందని ఋజువయింది. శక్తితో తెచ్చిన అలాంటి నిద్రలో శరీరానికి బాధ ఉండదనగా, అది నిజమో, అబద్ధమో తెలుసుకోవటానికి బ్రయిడు ఒక సూదిని తీసుకొని ఆ యువతి వ్రేలు చిగురు గోరుసందులో గట్టిగా గ్రుచ్చాడు. దానిని యువతి కొంచెంకూడా బాధపడుచున్నట్లు కన్పడలేదు. బ్రయిడు వెంటనే తెలుసుకొన్నాడు అందులో మోసం ఏమీ లేదని అది నిజంగా అద్భుతమయిన మానసిక శక్తియొక్క ప్రదర్శనే అని. అంతవరకు మానసిక శక్తులందే చాలా హేళనగా చేస్తూవచ్చిన వైర్డ్ డాక్టరు వాటిని గురించి పూర్తిగా నమ్మటం జరిగింది. తరువాత అనేక ప్రయోగాల ద్వారా యీ శక్తులను గురించి కొంతవరకు తెలుసుకొని, అంతభద్రకు యేకదా తెలుపని విధంగా చాలా శాస్త్రరీత్యా రాణు కనుగొన్న విషయాంను ప్రజల విజ్ఞానానికి పలుగా అమచ్చిపెట్టేరు అంతేగాదు, వారు

తమ స్వంత మానసిక శక్తిని వృద్ధిచేసుకొని. యోగనిద్రను రోగులలో తెప్పించి, దాని ద్వారా మందులకు నయంగాని అనేక రోగాలను నయం చేసి, లోకానికి ఒక కొత్త వెలుగును చూపించారు.

#### 4 ఫలాలను సృష్టించుట

వివేకానందస్వామి 8-1-1900 తారీఖున కాలిఫోర్నియా అమెరికాలో ఉపన్యసించుతూ మానసికశక్తులను గురించి ఈ క్రింది విధంగా చెప్పేరు: “ఒకసారి నేను హైద్రాబాద్ వెళ్ళేను అచట ఒక బ్రాహ్మణుడు అనేక రకాల వస్తువులను సృష్టించుతాడనీ అయితే అవి యెక్కడనుంచి వస్తున్నాయో యెవరికి తెలియదనిపిన్నాను. అతడు అచట వ్యాపారంచేసు కొంటున్నాడు. చాలా మర్యాదనుడు నేను అతని వద్దకు వెళ్ళి అతడు చేయు మాయలు చూపమని కోరేను అప్పుడతడు జ్వరంతో వున్నాడు. ఇండియాలో ఒక నమ్మకం వుంది. ఎవరయినా జబ్బుతో వుంటే పవిత్ర పురుషులు అలాంటి రోగిపైన చేయివేస్తే అనారోగ్యం పోతుందని నమ్మకం. జ్వరంతో వున్న బ్రాహ్మణుడు నావద్దకు వచ్చి “అయ్యా, మీ చేతిని నా తలపై వుంచండి దానితో నా జ్వరం పోతుంది” అన్నాడు. అందుకు “మంచిది, అలానే చేస్తాను. అయితే నీకు నాకు నీ మాయలను చూపించాలి” అందుకు అతడు అంగీకరించాడు. నేను చేతితో అతని తలను తాకినాను. తరువాత వాగ్దానం ప్రకారం అతడు మొలకు ఒక గుడ్డను మాత్రం చుట్టుకొని మా వద్దకువచ్చాడు. అతని వద్ద వున్నవన్నీ తీసుకొనిచలిగా ఉండడంవల్ల, నా వద్దవున్న దుప్పటిని కప్పుకోమని యిచ్చి గదితో ఒక మూలకూర్చోపెట్టాను. నాతో నా స్నేహితులూ ఉన్నారు. మా పాతికమంది, పాతిక జతల కళ్ళు అతనిని పరీక్షగా చూస్తున్నాయి. అతడు మాతో, “మీకు యేమిశావరిఫినాసరే వ్రాసిపెట్టుకోండి” అన్నాడు. మేమంతా అప్పుడు ఆకాలంలో అచ్చట పండని అనేక ఫలాలూ బ్రాహ్మగుత్తులు, నారింజలు మొదలయిన వెన్నో వ్రాసిపెట్టుకొన్నాము. అలా వ్రాసిన కాగితపు ముక్కలన్నీ అతనికి ఇచ్చాము. అతడు కప్పుకొన్న దుప్పటిలోనుంచి, తుండలకొండి బ్రాహ్మగుత్తులు, నారింజలు మొదలయిన



మేముకోరిన ఫలాలన్నీ వచ్చాయి. వాటినిన్నింటినీ బరువుతూస్తే ఆ మనిషికి రెట్టింపు ఉంటాయి ఆ ఫలాలను తినమని అతడు చెప్పేడు. అది యెలాంటిమాయో అసీ వాటిని తినటానికి మేము సందేహిస్తున్నాము. అంతలో అతడు వాటిని తినటం ప్రారంభించాడు. అతన్ని చూచి మేమంతా తివటం ప్రారంభించాం. అవన్నీ బాగానే వున్నాయి.”

కొందరికి యిదంతా ఏమయినా మోసమో అని అనిపించవచ్చు. నిజమైన మానసిక శక్తియేనా అని సందేహం రావచ్చు అందుకు వివేకానందస్వామి యిలా అన్నారు “నిస్సందేహంగా అనేక మోసాలు జరుగుతుంటాయి మోసాలన్నీ ఏదో ఒకదానికి అనుకరణే యెక్కడో యేదో నిజం వుండి వుండాలి, అలాంటిది అనుసరించబడుతుంది. అసలు యేమీ లేనదాన్ని మనం నడించలేం ఏదో ఒక గొప్పనిజం వున్నప్పుడే దాన్ని నడించడానికి పీంపుతుంది. ఇలాంటి విషయాలు చాలా అదృతంగా కనపడినా, అవి సహజమైనవి. వాటిలో అదృతం ఏమీలేదు. భౌతిక శాస్త్ర సూత్రాల ప్రకారమే ఇలాంటివికూడ కొన్ని సూత్రాలకు లోబడి ఉంటాయి. ఏదో ప్రకృతిలో అలాంటి వ్యక్తులు దారితప్పి పుట్టడంకాదు. అలాంటి శక్తులన్నింటినీ చదివి తెలుసుకోవచ్చు చదివి, తెలుసుకొన్న విషయాలను సాధనలో పెట్టిదివ్యశక్తులను నిశ్చయమున్న ప్రతి ఒక్కరు సాధించవచ్చు. ఈ శాస్త్రాన్ని మన పూర్వీకులు రాజయోగమంటారు.

## 5. గాలిలో కూర్చోవటం

ఇదే సందర్భంలో వివేకానందస్వామి యింకో విషయాన్ని గురించి యిలా అన్నారు “పశ్చిమదేశపు మేధావి చెప్పిన ఒక గాథను గురించి మీకు చెబుతాను. ఈ విషయాన్ని సితాను గవర్నరు కళ్యాణా చూచినదాన్ని మాతో చెప్పేరు. పుల్లలు అడ్డదిడ్డాలుగా పేర్చి దానిపైన ఒక అమ్మాయి కూర్చోబెట్టుకుంది. ఈ తమాషా చేసేవ్యక్తి అలా కొంతసేపు కూర్చోబెట్టిన తరువాత, ఆమె అడుగున వున్న పుల్లలను ఒకదాన్ని తీసివేయటం మొదలెట్టి మొత్తం అన్ని తీసివేశాడు. అయినా ఆ పిల్ల ఆధారం యేమీ లేకుండానే అలా గాలిలోనే కూర్చోనివుంది. అందులో యేదో మోసం





## 6. స్వ ప్నా ల లో చూ డ ట ం

స్వప్నంలో ఏదయినా వింత చూస్తే, కొందరు నవ్వి అంతటితో దాన్ని వదిలివెయ్యవచ్చు అయితే కొందరు లోతుకుపోయి దీర్ఘంగా ఆలోచించేవారు. ఒక చిన్న స్వప్నం జె.వి. రెస్ అనే డ్యూక్ విశ్వ విద్యాలయం అధినేతను దివ్యదృష్టి పషయంలో దీర్ఘ పరిశోధనకు దారితీసింది తను చదువుకొనే కాలంలో వారి మెష్టయ చెప్పిన కథ యీ మార్పుకి దారితీసింది. ఆ కథ వివరాలు యివి:

“నిద్ర పోతున్న మా కుటుంబానికి మా పొరుగు వారి పిలుపుతో మరుగువచ్చింది మా పొరుగువారు ఆ రాత్రి మా గుర్రాన్ని, బండిని ఒకసారి ఇవ్వవలసినదిగా కోరుతూ ప్రక్కనే లొమ్మడి మైళ్ళ దూరంలో వున్న ఓ గ్రామం వెళ్ళిరావాలని అన్నారు. అతడు సందేహాస్తూ ఒక మోరమైన కిరీతనభార్యకు, ఆమె సోదరుని గురించి వచ్చినదనీ, అతడు ప్రక్క గ్రామంలో ఉంటున్నానని బెప్పేడు. ఆ పీడకల అతని భార్యకు మెలుకువవచ్చి, మనోహంతి లేకుండాచేసింది. తనకువచ్చిన కల నిజమా కాదా వెంటనే వెళ్ళి చూడాలని ఆమె చాలా ఆందోళన పడుతోంది. కలలో ఆమె సోదరుడు ఇందీకి వచ్చినట్లు - దూడల దొడ్డికిపోయి, దూడలకు కట్టవిప్పి, గడ్డిమేటు పెక్కినట్టి, చిన్నతుపాకితో తననుతాను పేల్చుకొని చనిపోయాడు. దానితో ఒరిగిపోయి, శవం క్రిందకు దొర్లి పోయినట్లు, ఆ కలలో ఆమె కళ్ళకు కట్టినట్లు కనబడింది అది దుస్వప్నమే గాని, అందులో ఏమీ నిజముందదని ఆమెకు వింత వచ్చి చెప్పినా ఆమె విస్వసింలేదు. అందుకనే ఒకసారి ఇద్దరం అచ్చటికివెళ్ళి చూడాలనుకొంటున్నాం అన్నాడతను. అడివిన్న మా నాన్నగారు వారు అడిగిన ప్రకారం మా బండిని గుర్రాన్ని తీసుకు వెళ్ళమన్నారు. ఆ రోజుల్లో డెలిఫోను రాలేదు. ఇంకా వారు బండిలో వెళ్ళేసరికి ఆమె సోదరుని భార్య ఎదురు చూస్తోంది.

“తరువాత అంతాకలిసి పశువుల దొడ్డిలోకి పోయారు. అన్నీ కట్టు కొయ్యలనుంచి తాళ్ళు విప్పివేయబడి వున్నాయి. గడ్డిమేటు దగ్గరకు వెళ్ళారు అచట ఆమె సోదరుని శవం, ఆమె అంతకుముందు కలలోచూచిన ప్రకారం పడివుంది. తుపాకికూడా ప్రక్కన పడివుంది. అన్నీ ఆమె స్వప్నంలో చూచిన దానికి సరిగా సరిపోయాయి. ఆమెకు అన్నీ వివరాలు సినిమాలో చూచినట్లుగా స్వప్నంలో కనబడ్డాయి. ఇది జరిగేనాటికి నేను చిన్న బాలుడను మాత్రమే అయినా కూడా విషయం నాకు మరపురాకుండా మనస్సులో ఉండిపోయింది. అలాంటి స్వప్నానికి కారణం ఏమిటో నాకు తెలియలేదు. ఇతరులు ఎవరూతూడా చెప్పలేదు” అని మనస్సుకు కొత్తహద్దులు అనే పుస్తకంలో వ్రాశారు.

## 7. ప త్రి కా వా ర్త లు

వార్తాపత్రికలలో మానసిక శక్తులు సాధించినవారు చేసే వివిధ పనులను గురించి వివరాలు, వార్తలు వస్తుంటాయి. గాలిలో అనేక వింత ఆకారాలు చూపించారని, యోగనిద్రలో అద్భుతకార్యాలు సాధించారని, బ్రతికివున్నవారినే భూస్థాపితం చేసి కొన్నాళ్ళకు బయటికి తీసినా మామూలుగానే ఉన్నారని, ఏ విధమైన బాధలు లేకుండా యోగశక్తితో ప్రసవం సుఖంగా జరిగేలా చూచారని - ఇలాంటివార్తలు అనేకసార్లు అనేక ప్రాంతాలనుంచి వస్తుంటాయి.

ఒకసారి హిందూపత్రికలో, కళ్ళు గంతలు కట్టుకొనికూడా బాగా చూడగలిగిన వ్యక్తి బొంబాయిలో సైకిలు తొక్కినట్టు వార్త వచ్చింది. “ఒక వ్యక్తి కళ్ళకు దట్టంగా గంతలు కట్టుకొని, జనంతో రద్దీగావుండే హరన్ జై. రోడ్డుపై మిట్టమధ్యాహ్నం సైకిలు త్రొక్కేడు, అతనిపేరు ధనరాజుగోగియా. అతడు ప్రఖ్యాత మాంత్రికుడు గోగియాపాషా అనే పేరుతో చాలామందికి తెలుసును. అతను రోడ్డువయిన పోతూ బస్సు ఒకసారి, ఒక చిన్న కారు యింకోసారి రెండూ ఎదురెసపుడు, రెండ సార్లు సైకిలుదిగి, మనుష్యులను తప్పించుకొంటూ, పోలీసు ఆదేశాలను, గుర్తులను



పాదించుతూ, కళ్ళతో చూస్తున్న వారిలాగానే అభినేయ్యతో సైకిలు త్రొక్కి వెళ్ళేడు చిన్న గుడ్డి సందుల్లోకూడా అందర్నీ తప్పుకొంటూ తన వాహనాన్ని తొక్కుకుంటూ వెళ్ళేడు. అనేక వంచలాడి ప్రజలు ఆశ్చర్యంతో చూస్తూ నిలబడిపోయారు. ఒక అంగుళం మందంగా మైదాపిండి కండ్ల పైభాగానవేసి పైన మందంగా చూదినేసి కండ్లకు గంతులు కట్టబడ్డాయి అని అతన్ని వెంబడించిన పత్రికా విలేఖరులు ప్రకటించారు. అంత మంద మయిన కుటుంబం భౌతిక నేత్రాలు చూడటం అశాంభవం. మనోనేత్రదృష్టిని అలవర్చుకోవటంవల్ల యీ మనకార్యాన్ని సాధించటం జరిగింది.

తేలుకుట్టినవారు బాధపడుతుంటే, మంత్రం వచ్చినవారు నోట్లో ఏదో చదవటంవల్ల, విషం దిగటం, ఏడుస్తూ వచ్చినవారు నవ్వుతూ వెళ్ళటం - ఇలాంటి ఉద్ధంతాలు చాలామంది చూచేవుంటారు సామాన్యంగా ప్రతి గ్రామంలోను ప్రతిపట్టణంలోని ఇలాంటి మంత్రశక్తులు సాధించినవారు చాలామందివుంటారు. నగరాలలోకూడా అనేకమంది ఉంటారు. ఇలాంటివారు ఎవరోసందర్భం అవకపోయినా, వాకబువల్ల తెలుసుకోవచ్చు. కొందరిమంత్రాల వల్ల పశుజగకపోవచ్చు దానితో అందర్నీ తీసిపారవేయటం తెలివి తక్కువే అవుతుంది. అపజయం ఎరగనంతగా సాధించిన వారుకూడా అనేకమంది ఉన్నారు. మన దేశంలో మట్లకు యిలాంటివారికి ఏ విధ మయిన కొరతలేదు.

తేలు విషాలు మాత్రమేకాకుండా తాచుపాములు కరిచినవారికికూడా, ఆ విషంవల్ల ప్రమాదం లేకుండా వారిని మంత్రశక్తులతో కాపాడేవారు కూడ మనదేశంలో చాలామంది ఉన్నారు. దక్షిణాదిని ఎవరికయినా పాము కరిసే ఈ క్రిందివారికి చెలిపోనుద్వారాగాని, చెలిగ్రాంతోనో తెలియ పరిస్తే విషం, ప్రాణం తీయకుండా వారి మంత్రశక్తితో చేయగలుగుతారు. వారి చిరునామాయ: 1 శ్రీరాజగోపాల్ కాచిను ఎ ఎస్. ఎం, తిరువల్లూరు, దక్షిణ రైల్వే 2 శ్రీ గంగాధర అయ్యయ్య, బ్రయిసుక్లర్కు, తిరుచనాపల్లి స్టేషన్ కం ప్లాట్, తిరుప్పి జంక్షన్, దక్షిణరైల్వే, 3 శ్రీ దొరస్వామి అయ్యయ్య, విషరాజు, జయపురం, తిరుచనాపల్లి వద్ద, దక్షిణరైల్వే.

సామాన్యంగా యిలాంటి అవశుం వచ్చినపుడు దగ్గరి రైల్వే స్టేషన్ వచ్చి స్టేషన్ మాష్టర్ కు చెలితే వారు ఉచితంగా చెలిపోనుతో చెప్పి, తిరుగు సమాధానం తెలుపుతారు. సర్వ విషయాలలో మన కోసా జిల్లాలో శ్రీ అనపర్తి సత్యనారాయణగారు, అనపర్తి, తూర్పుగోదావరి జిల్లావాసికి పెట్టిందిపేరు

ఒకసారి ఒకరికి పాముకరచి పిషం శరీరంలోకి ఎక్కుతోంది. స్టేషన్ వచ్చి అనపర్తి సత్యనారాయణగారికి ఫోను చేయమంటే మాస్టరు ఫోను ఎత్తి హాలో అఫ్ సేక్ బైట్ కేసు ఫలానాపేరు అన్నారు, ఫోను క్రిందపెట్టి ఏమీ ఫరవాలేదు అన్నారు. అది కరచినవారి చెవిలో చెప్పండి అన్నారు. అదేమండి ఫోను ఎత్తగానే వారు సిద్ధంగా ఉంటారా : మోసంగా సమాధానం చెబుతారేమండి అని అడిగితే నాతో వారు అన్నది, వార్త వారికి చేరదండి, వారి పేరుచెప్పినా ఫరవాలేదన్నారు. అనపర్తి సత్య నారాయణగారు, అని చెప్పమని మాకు అడేశారు. మీరు చెల్లిగ్రామం యిచ్చినా వారికి సమయానికి అందవు అన్నారు. సరే అని తిరిగి పాము కరచిన వ్యక్తివద్దకు వచ్చేసరికి స్పృహతప్పి పడిపోయి ఉండటం దగ్గరి వారు కోసాలు తీయటం జరుగుతుంది. చెవిలో 'అనపర్తి సత్యనారాయణ గారు యేమీ ఫరవాలేదు తగ్గిపోతుందన్నారు' అని కొన్నిసార్లు చెప్పేసరికి, వ్యక్తి మెల్లగా కళ్ళు తెరచి లేచి కూర్చోవటం జరిగింది. ఇది స్వయంగా చూచిన విషయం. ఇలాంటి మహత్తర కార్యాలు మేల్కొనాలి సాధించేవాడు మన దేశంలో అనేకచోట్ల అనేకమంది ఉన్నారు.

యువకులయినా ముసలివారయినా ఎలాంటివారైనా అందరూ పీటిని ఆచరణలోపెట్టి సాధించటానికి కృషిచేయవచ్చు. సాధించాలనే పట్టుదల వుంటే జీవిత విధానంకూడ యిందుకు అడ్డంకాదు రోజుకు అధమపక్షం అరగంట పీటి సాధనకు వినియోగించినా, ఒక నెల తరువాత ఫలితాలు కన పడటం ప్రారంభిస్తాయి.

గొప్ప తత్వవేత్త అయిన బ్రహ్మరై చెప్పినమాటలలో చాలా సత్యం వుంది. వారు అన్నది, "అజ్ఞానం అనేది సినలైన అసలు పాపం.

మానవులు చాలా అసహాయస్థితిలో వున్నారు. నైతికంగా ఎందుకు కొరగా కుండా ఉన్నారు. అందుకు కారణం వాటిలో దాగియున్న బంగారుగనుల గురించి వారికేమీ తెలియకపోవటమే. ఈ బంగారపు గనులు ప్రతివారిలో నిగూడంగా దాగివున్న మానసిక శక్తుల సంపద

కాలపరిమితి మానవుని ఊహాభావం మాత్రమే అనే విషయం ఈ క్రింది వివరాలలో తెలుస్తుంది. ఒక స్వప్నాల పుస్తకంలో ఒక కలను గురించి వ్రాయబడింది. ఒక వ్యక్తి ఒక రోజున స్వప్నపోయాడు. అతడు జీవితంలో కొంత పరిస్థితులలో పడ్డాడు, పెళ్ళిచేసుకున్నాడు. అనేక సంవత్సరాల సుఖజీవితం పొందేడు. సంతానం కలిగింది. ఒక రోజున భార్యకు జబ్బుచేసి చనిపోయింది అది అతని మొదటన్నప్పుడు చాలా బాధకలిగించింది. ఆ ఆందోళనలో మెలకువవచ్చింది. తీరా అతను గుర్తు తెచ్చుకొని తిరిగి చూచుకుంటే తేలిన విషయం ఒక గంటసేపు కలతనిద్రపోయాడు అయితే అలా ఒక గంట నిద్రలోను పూర్తి జీవిత అనుభవాన్ని అనేక సంవత్సరాల అనందమయ సంసారజీవితాన్ని వాస్తవంగా నమ్ముతూ పొందేడు. అయితే మెలకువ వచ్చాక అదంతా ఒక గంటలో వచ్చినకలలా తెల్సుకో గలిగేడు ఈ విధంగా మానసిక శక్తుల ఫలితంవల్ల ఒకే జీవితంలో అనేక జీవితాల అనుభవ పరంపరలు వస్తుంటాయి ఇవన్నీ వాస్తవానికి ఊహకు అందని చాలా ఆతిథమైన అద్భుత విషయాలు.

### 8. ఆ క ర్మ ణ శ క్తి

మానవులలో ఒకవిధమైన ఆకర్షణశక్తి వుందని అనాదిగా చాలామంది గుర్తించారు. దీనిని మన యోగ గ్రంథాలలో ప్రాణశక్తి అంటారు. పుట్టుకతోనే యిది కొందరిలో చాలా ఎక్కువగా వస్తుంది. అధిక సంఖ్యాకులకు ఇది చెప్పుకోతగ్గంతగా వుండదు. ఈ శక్తి రోపించినవారికి జీవితంలో అవజయాల ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి. ఇది ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి ఇది ఎక్కువగా ఉన్న వారిలో మాత్రం వారుకోరుకొన్నవన్నీ సిద్ధిస్తాయి మానవ జీవితంలో జయపజయాలకు ఈ శక్తికి చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది ఒక శత్రుత్వానికి అందరూ సమానంగా ప్రయత్నించినా అందులో కొందరికే జయం రావటానికి ఇదే కారణం అనటానికి బలమైన రుజువులున్నాయి.

ఈ శక్తిగలవారిని నిత్యజీవితంలో కొందరిని చూస్తుంటాము. దీన్ని గురించి వివేకానందస్వామి అన్నారు, “ఒక మనిషి వస్తాడు. అతడు జ్ఞాని అని మనకు తెలుసు. బాగా మార్చాడుతాడు. అయినా మనకు నచ్చడు. ఇంకో మనిషి వస్తాడు. సరిగా మార్చాడలేదు, అయినా మనకు అతని మాటలు నచ్చతాయి. ఇలాంటి సంఘటనలు అనేకమండి చూచి ఉంటారు. దీన్నిబట్టి మాటలుమాత్రంగాదు. మనుష్యులను ఆకర్షించేది, మాటలు ఆకర్షణ మూడింట ఒక వంతుమాత్రమే. మిగతా ఆకర్షణ రెండుభాగాలు మానవునిలో వుండే ఆకర్షణశక్తి అనే దివ్యశక్తి ఎదుటవారిని వశం చేసుకుంటుంది. గృహజీవితంలోను, వ్యాపారంలోను, నిత్యజీవితంలోను దీని ఉపయోగము అపారము.”

కంటికి కనపడని యీశక్తి అంత గొప్పదా అని సందేహంరావచ్చు. అటువై కంటికి కనపడనిదేగదా, అటుశక్తి అందరికి తెలిసిందేగదా, బలమయిన శక్తికి పరిమాణంతో పనిలేదు. అది లావుగా వుండే వ్యక్తికూడా ఈశక్తి ఎక్కువగావున్న సన్నపాటి మనిషికి దాసుడవవచ్చు. బ్రహ్మాండమయిన శక్తులన్నీ సూక్ష్మంగానే ఉంటాయి. కొందరు చాలా అందంగా వున్నా అసహ్యభావాన్ని కలిగిస్తారు. కొందరు అసహ్యంగాఉన్నా గౌరవాన్ని పొందుతారు. దానికికూడా యీ ఆకర్షణశక్తి కారణం.

‘మీలోని శక్తులు’ అనే పుస్తకంలో విద్యావేత్త కేరింగ్ బన్ అనే వారు ఇలా వాళారు: “కొందరిని కలుసుకొన్నప్పుడు మనకు ఆకర్షణో, అసహ్యమో కలుగుతుంది. వారికి దగ్గరగా రావాలనుకొంటాము, లేదా దూరంగా పారిపోవాలనుకొంటాము అందుకు కారణం ప్రతి వ్యక్తినుంచి శరీరాన్ని దాటి ఒక శక్తి ప్రసారమవుతుంది, దాని స్వభావం వారి భావాలను బట్టి వుంటుంది. అది మంచిదైతే మనకు యిష్టం కలుగుతుంది - అది చెడ్డదైతే అసహ్యం కలుగుతుంది.”

కోపం, కడు, అసూయ మొదలయిన చెడు భావాలతో ఉండే వ్యక్తులమధ్య మనం ఉండటం శుభపిస్తే మనసు సరిగా ఉండదు అందులకు



తగిన కారణం పైకి కనపడదు. అలాంటివారి బాహ్య ప్రసారశక్తినుంచి బయటకు పోయేవరకు మనస్సు కుదురుండదు.

జీవితం మరణించటానికి మాత్రమే కాదు. జీవితంలో ఏదో ఒక మంచి రిజ్యాన్ని సాధించటానికి మాత్రమే. అందుకు ప్రతివారు ఏదో ఒక మంచిలక్ష్యం నిర్ణయించుకొనాలి. దాన్ని సాధించటానికి యీ ఆకర్షణ శక్తి ఉపయోగిస్తుంది.

ఒక కాలంలో యిది పుట్టుకతోనే ఎక్కువగా గాని తక్కువగా గాని ఉంటుందను కొనేవారు. పుట్టుకతో లేనివారుకూడా ప్రయత్నంలో దీన్ని పొందవచ్చు. భావపూరితమైన మనోశక్తితో దీన్ని ఎక్కువ చేసుకోవచ్చు. డాక్టరు మెస్సరు, దీన్ని నిలవ చేయవచ్చు, బయట వదలవచ్చు, అరికట్ట వచ్చు, ఎక్కువ చేసుకోవచ్చు - యిష్టమైనట్టు ప్రసరింప చేయవచ్చు అని రుజువు చేశారు. ఇది శరీరంలో ఎక్కువగావుంటే ఆరోగ్యము, ఆనందము, విజయము సమకూడతాయి. ఎక్కువమందికి ఇది చాల తక్కువవుంటుంది. శరీరాన్ని దాటి కొన్ని అంగకాలవరకే విస్తరించి వుంటుంది. కొందరికి పది అడుగులు బయటికి, యింకా ఎక్కువదూరంకూడా ఉండవచ్చు. గౌతమబుద్ధునికి యిది శరీరం చుట్టూ పడకొండు మైళ్ళ దూరంవరకు ఆవరించి ఉండేదని అంటారు ప్రజాదరణ పొందిన నాయకులందరికి యిది ఎక్కువగానే ఉంటుంది కొందరు యీ శక్తిని రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు అనుకూలమైనది ఒక రకం, వ్యతిరేక మయినది రెండవరకం. అనుకూల రకానికి ప్రజలు ఆకర్షించబడతారు. వ్యతిరేకశక్తి అది ప్రసరించి సంతవరకు ఎడటి వారిలో ద్వేషాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఈ శక్తి చంటి పిల్లలలో చాల ఎక్కువ ఉంటుంది. క్రమేపీ వారిలో చెడు సావాసాలు పెరిగిన కొలది ఇది తరిగి పోతుంది అసూయ, ద్వేష భావాలు దీన్ని తరుగుదలకు తీసుకొస్తాయి. సహనము స్నేహ భావము మొదలయిన మంచి ప్రవర్తన యీ శక్తిని వృద్ధిచేస్తుంది. గుడ్డి వారినిగూర్చి పరిశోధించినవారు కనుగొన్నది. వారు దీన్నిసులువుగా తెలుసుకోగలరు. గుడ్డివారు, తదుమిళింటూ లాకిడితో మాత్రమే తెలుసు

కొంటూ నడవగలరు ఎదురుగావచ్చే అడ్డాలను, మమమ్యాలను తాక కుండానే గ్రహించగలరు. ఆకర్షణశక్తి ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తి దగ్గరకి వెళ్ళే సరికి అడివారు కొంతదూరంనుంచే పరిగట్టగలరు. చిత్రకారులు మహాత్ముల చిత్రాల వెనుక ముఖ్యంగా తలచుట్టు వలయాకార ప్రదేశాన్ని చిత్రిస్తారు అది ఈ శక్తి చిహ్నము ఇది ఎక్కువగా ఉన్నవారి చుట్టూ అలాంటి ప్రకాశాన్ని డివ్యదృష్టి గలవారు చూడగలుగుతారు.

తాచుపాము కళ్ళ దృష్టినుంచి యీ ఆకర్షణశక్తి ఎక్కువ ప్రసారం అవుతుంది. అది తినే జీవరాసులను తన కిందలా ముందు చూస్తుంది. ఆ బలమైన చూపుడు శక్తి వాటిలో కదలిక స్తంభించిపోయి ఉండగా వెళ్ళి, పాము వాటిని భుజిస్తుంది ఈ విషయాన్ని ముందుగా ఈశిష్టు దేశీయులు కనుగొన్నారు.

అన్నీ తెలుసుకొన్నవారు వృధాగా జరిగిపోయిన కాలాన్ని గురించి విచారిస్తారు అని డాంటీ అంటాడు. జీవిత సంబంధ మానసిక విజ్ఞానం చాలా ఆలస్యంగా తెలుసుకొన్న ప్రజలవారు అలానే విచారిస్తారు. జీవితంలో ఆకస్మిక మంచి మార్పులు వాటంలేటవే రావలనుకోవటం శోమరితనం అవుతుంది జీవితంలో మంచి సామానాలు సామాన్యంగారావు, వచ్చినాచాలా స్వల్పంగా వస్తాయి. నిజానికి వాటిని ఎవరికివారు సృష్టించుకోవాలి ప్రతిదీ అమచ్చి పెట్టినట్లు దొరకాలని ఆశించటం అసమర్థతే అవుతుంది. మనకు కావలసిన గమ్యానికి చేరడానికి కావలసిన వాతావరణం మనమే సృష్టించు కోవాలి. అనేకకొట్లమంది తప్పు ప్రయత్నాలలోను, పెద్ద పోరపాట్లువల్ల, జీవితలక్ష్యాన్ని సాధించలేకపోతున్నాడు. ఈ విశాల ప్రపంచంలో ప్రతి వ్యక్తి తన జీవితానికి ఒక లక్ష్యాన్ని గమ్యాన్ని నిర్ణయంగా నిర్ణయించు కొని ముందుకు సాగిపోవాలి. ఏదో ఒక వాంఛిత లక్ష్యాన్ని నిర్ధారణ చేసు కోలేని జీవితాలు అయోమయం గానే తయారవుతాయి.

విద్య నేర్చుకొన్నంతలోనే విజయం రాదు. ప్రతిన్యాయవాది, ప్రతిడాక్టరు కాలేజీలో కావలసినవన్నీ తెలుసుకొనే వసారు. అయితే ఆలా తయారయిన ప్రతి ఒకరు విజయంపొంద లేరు. తర్ఫీదుకుతోడు ఏదో

యూహాకి అందని శక్తికూడా ఉంది. అది తోడు అయినచో పైకి వస్తారు మానవజీవిత విపత్తీక వ్యత్యాసాలకు, ఎక్కవ తక్కువలకు చాలవరకు అదే కారణం. అదే ఆధిజ్ఞానికి అది లోపించి నపుడు అది సామాన్య సుఖాలకూడా నెరవేరని అవుతాయి. అలాంటి పరిస్థితులను నిర్వహించే పటిష్ఠతతోకపోలే బలవంతమైన దాదాకరం అవుతుంది అనుకోసం అనేక అవాంఛకాలకు దానిని ముప్పు. మరొక క్రిత తోడైన అకర్మణ్య శక్తికి అవలంబితమై వుండవు అందరూ అసాధ్యం అనుకోనేవాదినీకూడా అలాంటివారు అవలంబితంగా సాధిస్తారు.

### 9. విశ్వ ప్రణాళిక

కొందరు మానసిక శాస్త్రవేత్తలు విశ్వప్రణాళికను గురించి గట్టిగా నమ్ముతారు. మానవుడు తన జీవితాన్ని కావలసిన విధంగా రూపొందించుకోవటానికి కావలసిన శక్తిని సాధిస్తానని, విశ్వశక్తి తన విశ్వప్రణాళికలో యిచ్చింది జీవితంతో అధికభాదలు సరి అయిన నిర్ణయాలు చేసుకోలేక అవి అనిశ్చయముగా ఉండటంవల్ల వస్తాయి. అనుకోనే చెడులు జరిగినపుడు అసహాయముగా భావించడం అజ్ఞానమే అంటారు. కర్మ అనేది సోమరులు తమ భాద్యతను తప్పించుకోవటానికి ఉపయోగిస్తారనికూడా కొందరి అభిప్రాయం.

మానసిక శక్తులు విశ్వశక్తితో కలిసి ఉన్నాయి. ఈ కనపడని శక్తులు జీవితంలో పెడప్రోత్సాహం సహిస్తాయి, జీవిత విజయాలకు అవి తెలుసుకొంటే నిస్సహాయ వాతావరణంలో కూడా జీవితం అభివృద్ధి అవుతుంది, విశ్వప్రణాళిక ప్రకారం ఎలాంటి పరిస్థితులనైనా పోతే మానవుడు ఎదుర్కోవటం నేర్చుకోవాలి. అందుకు అలోచన, ధైర్యం, ఊహ, నిశ్చయం పట్టుదల అన్నింటినీ ఉపయోగించాలి. పరిస్థితులను అదుపులో పెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి ఒకదానిపట్ల అనివార్యతపోతే, యింకో మార్గం లేదనుకోరాదు. ప్రతి కార్యసాధనకు అనేక మార్గాలుంటాయి.

వెంటనే తోచకపోయినా ఆలోచిస్తే క్రమపాతం తెలుస్తాయి ఎంత ఆలోచించినా తెలియకపోయినపుడు తెల్సుకోవాలనే పట్టుదల ఎక్కువైతే, కొత్తమార్గాలు విశ్వశక్తి మనస్సుకు సూచిస్తుంది. మన ఆలోచనలకు సంబంధంలేని యూహలన్నీ అలా విశ్వశక్తి అందించేవి అంటారు. ఈ విషయాలను పదునాలుగవ శతాబ్దంలో ఫ్రాన్సెస్ బేకన్ అనేవారు సూచించారు. కొన్ని సమస్యలకు పరిష్కారం మన ఆలోచనలకు అందనప్పుడు విశ్వశక్తి అందిస్తుంది ఒకసారి అనేక రోజులుగా ఒక సమస్యకు పరిష్కారమార్గం తోచక సతమతమయ్యే సందర్భంలో హఠాత్తుగా మనసుకి పరిష్కారం తడుతుంది. అది విశ్వశక్తి సూచన అంటారు. మనస్సును మన ఆలోచనలతో బాటు విశ్వశక్తివైపుకూడా మళ్ళిస్తే ఎన్నో కొత్త విషయాలు తెలుస్తాయి. ఇలాంటి ప్రత్యేకతవల్లనే, బుద్ధుడు, మహమ్మదు, జీససు అనేక ఘనకార్యాలు చేశారని థాక్టర్ రిచర్డు మాథిస్ అంటారు.

మనలో కొన్ని శక్తులున్నాయి. వాటిని చుట్టూ విశ్వంలో యింకా అనేక శక్తులున్నాయి. వాటినే దైవశక్తి అనికూడా అంటారు అలాంటి శక్తిని మనలోంచి ప్రవహించేలాజేస్తే, చెడుమార్గాలకుపోకుండా మంచి దానినిపోయిజీవితంజ్ఞానంను సులభంగా సాధించుకోగలుగుతాము.

‘మానసికశక్తి, దాని చరిత్ర’ అనే ఆంగ్లగ్రంథంలో రిచర్డు యూ గిలిస్ అనేవారు, మన ఆలోచనలతోబాటు విశ్వశక్తి సహాయానికికూడా మనం పడేపడే ఎదురుచూస్తుంటే, అది మనలోంచి ప్రవహించటం ప్రారంభిస్తుంది దానితో శక్తివంతమైన ఆలోచనలువచ్చి ఘనకార్యాలు సులభంగా చేయటానికి పీలవుతుంది. ప్రతిదీముందు మానసికంగా ప్రారంభించి తరువాత పదార్థరూపం దాల్చుతుంది. ఈ ప్రక్రియలోని ప్రపంచం వగలూరలన్నీ దైవ యూహలనుబట్టి వచ్చిన పదార్థస్వరూపాలే అంటారు, ఆ పుస్తకంలో వీరు స్వశక్తితో విశ్వశక్తిని జోడించి కోర్కెలు సెరవేర్చుకోవటానికి ఒక ఉదాహరణ యిస్తారు. డబ్బు కావాలనుకోండి దానిలో లక్షలేక ఎక్కువగా సంపాదించాలని యూహ కలుగుతుంది. అది వజ్రయూహ గాకుండా బలమైన కోర్కెగా వుండాలి అందుకు మంచిదారి చూపమని విశ్వశక్తి ప్రేరేపణకు



ఎదురుచూడాలి అప్పుడు మనలోంచి తంతులు క్రమేపీ బయలుదేరి విశ్వశక్తితో కలసి, విశ్వశక్తినుంచి ఆ తొలిక నెరవేరే ఆలోచనలు రావటం అవి ఆవరణలో పెట్టి సంపాదించటం జరుగుతుందంటారు విశ్వశక్తిని గురించి తెలియనివారు కూడా, ఎడతెగని గట్టితోర్ని వుండటంవల్ల వాటికి తెలియ కుండానే విశ్వశక్తిని పొంది విజయం సాధిస్తారని, అసలు ఏమీ లేనివాడు గూడా చాలా భాగ్యవంతులు ఋవిధంగా అయారినీ అంటారు. ఏదైనా ఒకపని తప్పక సాధించగలుగామనే నమ్మకం ఉన్న వారినుంచి కూడా విశ్వశక్తి ప్రవహించి జయాన్నిస్తుందంటారు.

## 10. ప్రయోగాలు

మానవ ఆకర్షణశక్తిని గురించి కొందరు శాస్త్రవేత్తలు కొన్ని ప్రయోగాలు చేశారు డాక్టర్ బాయిర్ దీనిశక్తిని కొలవటానికి ఒక పరికరాన్ని కూడా కనుగొన్నారు. వారు ప్రయోగాలద్వారా, ఈ శక్తి నరాల ద్వారా ప్రవహిస్తుందని, అది యిసుము, ఉక్కు మొదలయిన కొన్ని లోహాలలో ప్రవహించదని, గుడ్డ, చెక్క, నీరు వీటిలోకి దాన్ని ప్రవహించేలా చేయవచ్చుననీ కనుగొన్నారు.

పేవరు అనేవారు ప్రాచ్యులో ఒక మానసిక పరిశోధన కేంద్రంలో ప్రయోగాలుచేసి, ఎడమచేతికన్నా కుడిచేతిలో యీశక్తి ఎక్కువవుంటుందని, ఎడమచేతితో పనిచేసేవారికి ఎడమచేతిలో ఎక్కువవుంటుందని. ఆచేతులను మొక్కలకు కొంచెం దూరంగా అప్పుడప్పుడువుంచితే అవి చాలా బాగా ఎదుగుతాయనీ కనుగొన్నారు. సూక్ష్మజీవులు యీశక్తికి తట్టుకోలేవని డాక్టర్ దుర్విల్లి కనుగొన్నారు. కొందరికి ఈశక్తి శరీరంచుట్టూ చాలా ప్రకాశవంతంగా వుంటుందని, ఫోటోలు తీయటం ద్వారా కనుగొన్నారు. ఒకేప్రాంతంలో ఒకేసారి కొందరిని ఫోటో తీయటం ద్వారా కొందరికి వారి చుట్టూ ప్రకాశంవున్నట్లు ఫోటోలో పడింది. మిగతావారికి లేదు. ప్రకాశం ఉన్నవారికి ఎన్నిసార్లు తీసినా అలాగే ప్రకాశం కనపడింది.

డాక్టర్ దుర్విల్లి ఈ శక్తిను ప్రయోగించి రోగులకు చికిత్స చేసేవారు. వెలుగు తక్కువగా వున్న ఒక గదిలో 12-6-1910లో ఒక స్త్రీ తనచేతి

వేళ్ళ మంచి యాశక్తిని ఆమెతో ప్రవేశపెట్టుచుండగా ప్రకాశవంతమైన పొగల వేళ్ళనుంచి బయటకు రావటంచూచి ఆశ్చర్యపోయాడు. అది తన భ్రమ అనుకొని బయటి వానిని పిలిచి చెప్పమంటే వారు డాక్టరు చేతి వేళ్ళనుంచి ప్రకాశవంతమైన పొగ వస్తుందని చెప్పారు. అంటే వారిలో నున్న అపారశక్తి చేతనుంచి అలా బయటకు ప్రవహించి రోగుల రోగాలు నయం చేసేవనుకోవాలి.

మెయ్యూన్ అనేవారు 25-11-1939లో, లండను రేడియోస్టేషన్లో దీన్ని గురించి మాట్లాడుతూ, ఇవి విద్యుత్తులాంటి శక్తి అని వివరించి వారి శరీరాన్నించి ఆ శక్తిని తంతిద్వారా ప్రవహింపజేసి విద్యుత్తుగంట మోగే లాగ చేశారు. డార్లెడ్ అనేవారు వారిలోని ఆకర్షణశక్తితో ఒక చిన్న విద్యుత్ బల్బు స్వల్పంగా వెలిగేలా చేయగలిగారు.

డాక్టర్ దుర్విల్లి ఒక శతం చేతని నరికి 1913లో దానికి ఆకర్షణ శక్తికి తగ్గవచ్చు యివ్వటం ప్రారంభించాడు. అది కుళ్ళిపోవడానికిబదులు, ఆరిపోయి ఒక బొమ్మవస్తువువలె గట్టిపడింది. అందుకు కారణం ఆ శక్తి సహజాన్ని కలుగజేసే క్రిములను నాశనం చేయగలదు. అదే విషయాన్ని తన ఆకర్షణశక్తిని వివిధ అంటురోగాలు తెచ్చే క్రిములపై ప్రయోగించి, అవి సూర్యరశ్మికి నశించినట్లు ఆకర్షణశక్తికూడా నశించినవని కనుగొన్నారు. అలాగే రెండు కాలేయాలను తీసుకొని ఒకదాన్ని మామూలుగా నదలిచేసి, రెండవదానిపై తన చేతిద్వారా ఆకర్షణశక్తిని రోజుకి 3 సార్లు ప్రసారం చేశారు. మామూలుగా వుంచినది పూర్తిగా కుళ్ళిపోయింది. ఆకర్షణశక్తి ప్రసారం పొందినది కుళ్ళకుండా ఆరిపోయింది. ఇహాయిలు మేగిత్తున్ కూడ వివిధ జంతు శరీరభాగాలలో ప్రయోగాలుచేసి యిదే విషయాన్ని తెలుసుకొన్నారు. మానవుడు తనలోవున్న ఆకర్షణశక్తిని చేతుల వేళ్ళద్వారా దేనిపైనయినా ప్రసరింపజేయవచ్చు. అందుకు అలా ప్రసరింపజేసే భాగాలను తాళుండా చేతులను దగ్గరగా క్రిందకి పెక్కి కదుపుతారు ఆ శక్తి శరీరాన్ని దాటి బయటకు కూడా ఉంటుంది. ఈ కారణంవల్ల చేతులకు

సమీపంగా వున్న ప్రాంతాలలోకి అది ప్రవహిస్తుంది ఇదే పద్ధతిలో పైన వివరించిన ప్రయోగాలు చేయబడ్డాయి. ఈ సద్ధాంతాన్ని అనుసరించే, ఆకర్షణశక్తినుపయోగించి యితరుల రోగాలను నయంచేసినవారు అనేక మందున్నాడు జీసస్ తన చేతితో తాకి ఎలాంటి రోగాన్నయినా అద్భుతంగా నయంచేసేవారు కొందరు జబ్బుగా వున్న వారిపైన చేతిని వేసే రోగాలు పోతాయనే నమ్మకం దీనినుంచే వచ్చింది కొందరు వైద్యుల హస్తగుణం మంచిదంటారు అందులోని అర్థంకూడా ఇదే.

అయస్కాంతానికి ఉత్తరచ్యవం దక్షిణధ్వం అని ఉంటాయి. ఫీటివే పోజిటివ్, నెగిటివ్ అని-ప్లస్ మైనస్ అని సూచిస్తారు. ఆ రెండూ కలిసినపుడే అయస్కాంతం శక్తి ప్రవహిస్తుంది. విద్యుత్తుకూడా అదే రకంగా ప్రవహిస్తుంది మానవ శరీరంకూడా అయస్కాంతము మసస్సు పోజిటివ్, శరీరము నెగిటివ్. ఈ అనంత విశ్వశక్తినుంచి వున్న శరీరం శక్తిని ఆకర్షించుకొంటుంది - అనే మనోభావం తెచ్చుకొన్నప్పుడు, శరీరం అనే నెగిటివ్, మనస్సు అనే పోజిటివ్ తో కలిపి శరీరంలోకి శక్తి ప్రవహించడం ప్రారంభమవుతుందని హీల్ అనేవారు 'ఆకర్షణశక్తిని పొందేవిధానం' అనే ఆంగ్లపుస్తకంలో చెబుతారు ఈ రకంగా దీన్ని కావలసినంతగా పొందవచ్చు - నిలవచేయవచ్చు - కావలసిన ప్రాంతానికి ప్రవహింప చేయవచ్చు నంటారు. మానవులు దీన్ని పెచ్చుమోతాదులో శరీరంలోకి ఆకర్షించుకోవటం ద్వారా జీవిత విజయాన్ని, కీర్తి, ఐశ్వర్యాన్ని, సుఖాన్ని పొందవచ్చుననీ ఇది చాలా బలవంతమైన దైవశక్తి అని, అది చివ్వం అంతా పూర్తిగా నిండివుందనీ వివరించారు.

## 11. ఆకర్షణశక్తిని వృద్ధిచేసే మార్గాలు

దీన్ని ప్రయత్నించిన ప్రతివాడ కావలసినంతగా వృద్ధిచేసుకోవచ్చు. అందుకు ఇందులో అనుభవం సంపాదించినవారు అనేక మార్గాలు సూచించారు. పుట్టుకతో ఇది అందరికీ ఎక్కువగానే వస్తుంది. అయితే కాలక్రమేణ వారి మనోభావాలనుబట్టి అది బాగా ఎక్కువ అవటం లేక తరిగిపోవటం జరుగుతుంది. మంచి భావాల్ని ఈ శక్తిని పెంచుతాయి. చెడుభావాలు దీని

శక్తిని తగ్గిస్తాయి. మంచి ప్రవర్తనగలవారిలో దీన్ని సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు. వాటిని గురించి తెలియని వారి వద్దకు వెళ్ళినా అలాంటివారు గౌరవాన్ని పొందగలుగుతారు. వారిలో వుండే శక్తి, వారు ప్రయత్నించకపోయినా ఎదటివారిని ఆకర్షించుకొంటుంది. అలాంటి వారి మాటలు మంచి నమ్మకాల్ని కలిగిస్తాయి. చెడునడవడి, నీతి నియమాలు లేనివారు ఎంత బాగా మాట్లాడినా ఎదటివారిలో అసహ్యంన్ని, అపనమ్మకాన్ని కలిగిస్తుంది. హృదయం మంచి చెడులవల్ల యింతటి తేడావుంది. మంచివారు ఏదైనా కోరికే కాదనటం చాల కష్టం. చెడ్డవాడు ఎంతబాగా నచ్చచెప్పినా సులువుగా నిరాకరిస్తాడు. మంచి వారికి యీ శక్తి వారి శరీరాల బయటకు బాగా ప్రకటించి అవరించి ఉండడంవల్ల ఎదటివారిలో వ్యతిరేకతను కలుగనివ్వదు. స్వార్థపరులు కూడా అలాంటి శక్తికి లొంగి వారి ఎదుట ఆవుషని అన్నా - వాడు వెళ్ళిన తరువాత తప్పుకోటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ప్రవర్తన మంచి చెడులతో యీ భావాన్ని విశాలంగా తీసుకోవాలి. జీవితంలో ప్రతివారు మంచిచెడుల మిశ్రమమే, అయితే కొందరిలో చెడు మరి ఎక్కువగా ఉంటుంది వారిలో ఆకర్షణ శక్తి ఎక్కువగా తగ్గుతుంది కొందరిలో చెడు శక్తి మంచి ఎక్కువగా వుంటుంది వారిలో ఆకర్షణ శక్తి తరుగుదలకన్నా పెరుగుదల ఎక్కువ. ఈ కారణంగా ఈ శక్తిని వృద్ధి చేసుకోవాలునుటనే వాడు పీల్చేసంతవరకు మంచిగుణాలు అలవడ్చుకోవాలి

ఆకర్షణ శక్తికి మనోవేదన ప్రధాన శత్రువు. విచారం జీవితాన్ని బీకబేరో ముంచుతుంది ఎప్పుడూ మనోవేదనతో బాధపడేవారికి సులువుగా అలగుట వస్తుంది. మానసికంగా బాధలు పడటంవల్ల సాధించేది ఏదీ ఉండదు. అది వున్న బాధలను సమీక్షలను ఎక్కువ చేయటానికి పీంపు తుంది. సంకోషం, ఉత్సాహం ఆకర్షణ శక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది అన్ని సుఖాలను తెస్తుంది నిస్పృహతో మనోభావాలకు లోనయిన వారికి అన్ని కష్టాలు రావటానికి రహస్య కారణం యీ శక్తి లోపించడమే జీవితంలో సహజంగా వచ్చే కష్టాలను అతి తేలికగా తీసుకోవటం ఒక కళగా నేర్చుకోవాలి ఎలాంటి బాధలలోనైనా సంతోషంగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి. భవిష్యత్తును పొన్న పొన్న వంతుగా నడచుకొన్నా కొన్నాళ్ళకు అది సజ్జమైన సంతో

షంగా మారుతుంది.

మానవులు తమ ఆకర్షణశక్తికి సహజ మార్గాలద్వారా ఎక్కువ చేసుకోవాలంటే, చెడు ఆలోచనలను విచారించునీ మంచి ఆలోచనలు, సంతోషంగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి ఇవి లోని శక్తిని కాపాడగలుగుతాయి. ఇతర అభ్యాసాలతో యీ శక్తిని విశేషంగా వృద్ధిచేసుకొన్నా అవి నిలుపుకోవటానికి మంచి, సంతోషము ముఖ్యము

ఈ శక్తిని గురించి దీర్ఘ పరిశోధనలు చేసినవారు కనుగొన్న వివరాలు ఏమంటే, ఈ విశ్వం అంతా పూర్తిగా యీ శక్తితో నిండివుంది. మన శరీరాలు మన చుట్టూవున్న వాతావరణముంచి దీన్ని లోనికి ఆకర్షించుకొంటాయి. తినే ఆహారంనుంచిరూప దీనిని పొందుతాయి. ఊపిరితిత్తులు మనం పీల్చే గాలిద్వారా ఈ శక్తిని ఎక్కువగా శరీరానికి అందిస్తాయి. ఈ శక్తి మన శరీరంలోనికి ప్రవహించుట మానవమే మరణం. మన శరీర మార్పులు మన మనస్సులోని ఆలోచనలనుబట్టి ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటాయి. మన మనస్సు, విశ్వ మనస్సుతో ఒక భాగము. దీన్నే బ్రహ్మము అని వేదాలంటాయి. మన మనస్సుతో సంబంధం కలిగి తన పోషణకు విశ్వ శక్తిని పొందుచుంటుంటే, మన మనస్సు ఆలోచన యూహల ద్వారా విశ్వ మనస్సునుచేరి అందుకు సంబంధించిన దివ్య శక్తిని పొందగలరు. మన మనస్సు విశ్వ మనస్సుతో ఒక భాగమే అవటం వల్ల మనం అనుకోనేవి నెరవేరటానికి కావలసిన ఎన్నోట్లు విశ్వమనస్సు చేస్తుంది. అయితే మనస్సులోని కోర్కె యూహ ఆలోచన ఏకాగ్రతతో బలవంతమైతే ఫలితాలు వేగంగా కనబడతాయి. విశ్వంలో ఉన్న దివ్య ఆకర్షణ శక్తిని మనం ఆకర్షించుకొనుచున్నట్లు ఊహించటంవల్ల క్రమేపీ ఆ శక్తిని మన లోపలికి ప్రవహించటం ప్రారంభమవుతుంది. మనస్సును అలాంటి యూహతో కేంద్రీకరించడం ముఖ్యమైన నేర్పుకోవాలి. మనస్సును అలాంటి యూహపై కొంతసేపు నిశ్చలంగా ఉంచగలిగితే ఫలితం ప్రారంభమయి ఆకర్షణ శక్తి రావటం మొదలవుతుంది. అలాంటి యూహ ఆలోచనలపై మనస్సు ప్రారంభంలో చంచలంగా వుంటుంది. అలా ఆనేకసార్లు ప్రయ



త్తిించగా ప్రయత్నించగా మనస్సును విశాగ్రత క్రమేపి వస్తుంది. రోజాకి షటిమిషాలు, మనస్సును ఇలాంటి యాహ ఆలోచనపైన విశ్వకర్తని పొందుచున్నాము అనే భావంపై లగ్నంచేయాలి, అది చేతనయాక అభ్యాసాన్ని అరగంటకు వరకు పెంచవచ్చు. అలా ఒకటి లేక రెండువారాలు సాధన చేసేసరికి ఆకర్షి మన శరీరంలోకి ప్రవహిస్తున్నట్లు ఒక అనంద దాయకమైన అమెటూరివే స్వయంగా తెలుసుకోవచ్చు.

ఈ సాధనకు తొడుగా కొందరు మంచినియ త్రాగునపుడు అందు తొనిగిక్రిసి పొందుచున్నట్లు మనస్సు కేంద్రీకరించి త్రాగుతారు. అలానే ఆహారం తీసుకొన్నప్పుడు అనుకొంటారు. నిత్యజీవితంలో విరాళం దొరికినప్పుడు ప్రకృతిమంచి పొందుచున్నట్లు భావం చేసుకొంటారు. ఇలాంటి సేంకర్న భావాలవల్ల శరీరంలోనికి క్రమేపి ఆకర్షణకర్త ఎక్కువగా ప్రవహించటం ప్రాకంఠమవుతుంది.

## 12. ప్రాణాయామము

పూర్వకాలపు ఋషులు యాకర్తని ప్రాణాయామం ద్వారా మనస్సును చేసుకోవచ్చునని తెలుసుకొన్నారు. మాచిసిక్ కర్మంలో శరీరాన్ని కంపటానికి ప్రాణాయామం తోడ్పడుతుంది. ఇది గ్రహించిన యోగులు వారి మాచిసిక్ శక్తులు వృద్ధి అవుటానికి ప్రతినీత్యము ప్రాణాయామము క్రమము తప్పక చేస్తారు.

బెహుపత్ అనేహడ తిరువాళ్ళూరులో కొందరు యోగులవద్ద ప్రాణాయామమును గురించి తెలుసుకొని దీర్ఘకాలం అభ్యసించి యోగీ శివే శ్రుత్యంలో ప్రాణాయామాన్ని గురించి క్రింది విధంగా వ్రాశారు.

గాలిని ముక్కువల్లగా తిమ్మిగా తోసి తాగాపిర్చి ముక్కుగా తిగుటిగలిగినంత కాలం తిమ్మి నెమ్మలగా అదుటకు వదలాలి. ప్రాణం భంధోగాలిని దుపిరితిత్తుల ద్వారా నివృత్తం అతిస్వల్పంగావేయాలి. గాటికి పీర్చటం వదలటం కాలా నెమ్మలగా చేయాలిగాని తొందరపాటు పనికిరాదు ఈ సాధన ప్రవహించినవారు ఉదయం కాలకృత్యాలు సమ్యక్గాని పరగడుపునా గడుపాలి. దుర్బోధి చేయాలి. యోగులు

అధ్యాసం అయిన తరువాత దీన్ని ఉదయం మధ్యాహ్నం సాయంత్రం చేస్తారు దీన్ని భోజన కడుపుతోనే చేయాలిగాని తిన్న తరువాత చేయకూడదు అనేది ముఖ్యం ప్రార్థనలకు తడవకు యిరవైసార్లకన్నా ఎక్కువ చేయరాదు ప్రాణాయామము మానసిక శక్తులను మేల్కొల్పుతుంది. దీన్ని ప్రారంభంలో తక్కువగానే చేయాలి. ముందుగానే ఎక్కువ చేయటంవల్ల ఊపిరితిత్తులకు హాని జారూ కలుగవచ్చు. ఎక్కువగా చేయాలనుకొంటే రోజు కొన్నిమిషన్లచొప్పున ప్రాణాయామం కొన్ని పెంచుకోవచ్చు. అలా క్రమేపీ పావుగంట లేక అరగంటవరకువచ్చి దాన్ని స్థిరం చేసుకోవచ్చు. సామాన్యులకు రోజుకి పది నిమిషాలపాటు ప్రాణాయామం చాలు. ఒకే సారి ఎక్కువగా చేసేదానికన్నా అనేకసార్లు తక్కువసేపు చేయటం మంచిది.

రాజయోగం అనే గ్రంథంలో వివేకానందస్వామి ప్రాణాయామాన్ని చేసేపారు వంకరబంకరగా మెలికలు తిరిగి కూర్చోకుండా, వెన్నునిదానంగా నిట్టనిలువుగా ఉండేలా కూర్చోని చేయాలన్నారు. ఇందుకు కాళ్ళుముడుచు కొని కూర్చోనే పద్మాసనము లేక సుఖాసనము మంచివి. మానవుడు అలా గంటల తరబడి కూర్చోవటం నేర్చుకొంటే శరీరం అదుపులోకి వచ్చినట్లే మనసూ అదుపులోకి వస్తుంది.

ప్రాణాయామాన్ని ప్రక్కపైన లేక చావపైన నిదానంగా పరుండి కూడా చేయవచ్చు వీవు ప్రక్కకు అనుకొని ఉండాలి. అలా వంకర లేకుండా పరుండి మనో దృష్టిని శరీరం కాళ్ళభాగంమించి తలవరకు నెమ్మదిగా పసరస్తూరావటంవల్ల శరీరం ప్రశాంతిలోకి వస్తుంది. తరువాత గాలిని లోనికిపీల్చి, పీల్చిన కాలానికి రెట్టింపుకాలం ఊపిరితిత్తులలో దిగబట్టి నెమ్మదిగా బయటకు ఎదలాలి. యిలా రెండు ముక్కురంధ్రాలమించి ఒకేసారి చేయవచ్చు. లేదా ఒక రంధ్రాన్ని చేత్తివేలితో మూసి రెండవ దానితో గాలిని పీల్చి పదలి, తరువాత దీన్ని మూసి మిగిలినదానితో పీల్చి వదిలి, అలా ఒకసారి ముక్కు రంధ్రాన్ని ఇంకోసారి ఇంకో రంధ్రాన్ని

మాటసూకూడా చేయవచ్చును. గాలిని బిగబట్టిటానికి కొందరిముక్కునుచేతి వ్రేళ్ళతో మారుస్తారు. కొందరు చేతివ్రేళ్ళు ఉపయోగించకుండానే ఊపిరితిత్తులలో గాలిని కొంతసేపు వుంచుతారు. కొందరు ముక్కులద్వారా గాలిని బాగా పీల్చుకొని నోటిద్వారా నెమ్మదిగా వదులుతారు. ఇలా ఎనిమిది రకాల ప్రాణాయామ పద్ధతులున్నాయి. అన్ని మంచివే. కిటి కీతలుపులు తెరుచుకొని గదిలో చేయవచ్చు. మైదానంలోకి పోయి పచ్చికపై కూర్చుండి. చేయవచ్చు. గాలిని పీల్చేటప్పుడు గాలిద్వారా ఆకర్షణశక్తి అనే ప్రాణ శక్తిని లోనికి పీల్చుకొంటున్నట్లు ఊహించుకోవాలి. ఇదా ఎకాగ్రతతో కొన్ని రోజులు అభ్యాసం చేసేసరికి ప్రాణాయామ సమయంలో శరీరం అన్ని భాగాలలోను ఆకర్షణశక్తి ప్రవహిస్తున్నట్లు తెలుసుకోవచ్చు. తగిన శ్రద్ధతో చేసినవానికి అది శ్వరగా సాధ్యమవుతుంది భావంతో మనస్సు లగ్నం కాకపోతే ఎంతకాలం చేసినా ఫలితం కనపడదు. భావంతో మనస్సు ఏకం చేయటం ప్రయత్నంద్వారా క్రమేపీ చేతనవుతుంది. ఈ శక్తిశరీరంలో ఎక్కువైనకొంది అనేకులు స్నేహంకోరి దగ్గరకు రావడం జరుగుతుంది. ఆ ప్రయత్నంగా పరిచయాలు, స్నేహాలు ఎక్కువవుతాయి. అది ఆకర్షణ శక్తియొక్క గుణము,

ప్రాణాయామాన్ని చేసిన దాక్షుడు తెహనన్ యిలా వ్రాశారు: "శరీరంలో ప్రాణాయామం కొన్ని శంఖులతో చేసిన తరువాత నా ఆరోగ్యం చాలా మెరుగైంది. ఎంత పనిచేసినా, ఎంతసేపు చేసినా అలసట రావటం పోయింది, శరీరానికి శక్తి సామర్థ్యాలు పెరిగాయి. ఎక్కువగా వచ్చే తలనొప్పులు తగ్గిపోయాయి."

కాంగ్టన్ ఇలా వ్రాశారు: "గాలిని ప్రాణాయామంద్వారా బాగా పీల్చటంవల్ల మామూలు శ్వాసకన్నా, శరీరానికిఆకర్షణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. ప్రాణాయామం బాగా చేయటం: నేమ్యకొన్న తరువాత శరీరం మంచి దిశ్య శక్తితో పూరించి బడుచున్నట్లు తెలుసుకోగలుగుతాము." యూస్టన్ మైల్స్ అనేవారు యిలా వ్రాశారు: "ఆన్ని రకాల శరీర బాధలకు ప్రాణాయామము చక్కటి నివారణ మార్గము. ఇదిచాక, తేలిక వేగమైన

దేగాక సురక్షితమైనవద్దతి. ఇది శరీర ప్రతిభాగాన్ని బలవంతం చేస్తుంది. మంచికాన్ని పెంచి, శరీర మాలిన్యాలను తగ్గిస్తుంది శరీరంలో ప్రతిభా గాఫీకి ఉత్సాహాన్ని శక్తిని యిస్తుంది అయితే దీన్ని మితంగానే చేయాలి గాని అత్యాశతో ఎక్కువ చేయరాదు

రాజయోగంలో వివేకానందస్వామి అంటారు : “ఇది ముందుగా ఊపిరితిత్తులను బాగుచేస్తుంది అవిచ్ఛేదయాన్ని, హృదయం రక్తప్రాసారాన్ని, అది మెదడును మనస్సును బాగుచేస్తుంది.” ప్రాణాయామవల్ల ఇలాంటి లాభాలెన్నో ఉన్నాయి.

### 13. ఆకర్షణశక్తి ఉపయోగాలు

ప్రకృతిలో ప్రాణుల ఆరోగ్యానికి జీవితానికి అసలు మూలపదార్థం ఆకర్షణశక్తి దాక్తురు డ్యూబరు అంటారు : “ఈ శక్తిని రోగి శరీరంలోనికి ప్రవేశ పెట్టగానే అతని శరీరభాగాలలో పోయిన శక్తి తిరిగి పుంజుకొని, శరీరంలోని రోగంపోయి, సక్రమంగా పనిచేయటం ప్రారంభిస్తుంది. ఇది శరీరంలో అన్నిరకాల వ్యాధులను నిర్మూలించుటలో సాటిలేనిది.”

అభక్తుయుగలీస్, ప్రాణులు ఈ శక్తిని విశ్వంమంచి పొందుట వల్లనే జీవిస్తాయని, ఇది ఎక్కువగావున్న బలవంతులనుంచి బలహీనులకు ప్రవహిస్తుందని, అందుకనే బలహీనులు బలవంతులసమక్షంలో ఉత్సాహంగా వుంటారనీ ఆరోగ్యవంతులకుకూడా రోగులమధ్య త్వరగా స్థరసం రావటానికి అదే కారణం అనీ అంటారు అలాంటి సందర్భాలలో కాళ్ళను దగ్గరగా చేర్చడంవల్ల చేతి వ్రేళ్ళను దగ్గరగా చేర్చడంవల్ల శక్తిబయటకు పోకుండా నిలుస్తుందంటారు.

డాక్టరు ఆష్ బర్నర్ ఇలా వ్రాశారు : “జీవశక్తి అయిన ఆకర్షణ శక్తి ఎంతటి తీవ్రమైన బాధలనుకూడ తగ్గిస్తుంది, ఎలాంటి పుట్టవణాం నైనా ఎంతటి ఘోరరోగాలనైనా నయంచేయగలదు. జీవుల శరీరవేడిని అదేయిస్తుంది. దానివల్లనే జీవులు శ్వాసించ గలుగుతున్నాయి. మానవుల ఆరోధనాశక్తి మూలంకూడా అదే మానవ జీవితానికి సంబంధించిన

సంసుటనలన్నీ యీశక్తిపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి. ఈ శక్తి తలనుంచి శరీర అల్ప ప్రాంతాలకు ప్రవహిస్తుంది.

కోలన్ అనేవారు యీశక్తిని గురించి వ్రాస్తూ, “క్వాసలోను, నోటిలో ఊరే లాలాజలంలోను యీశక్తి బాగా ఉంటుంది జబ్బుగా వున్న వారి నుదురుపై క్వాసను వరుసగా వదులుటవల్ల రోగాలు పోతాయి కొన్ని పాముల క్వాసనుంచి వచ్చేగాలి అపార విషపూరితంగా ఉంటుంది. లోని విషం క్వాసను విషపూరితం చేసినట్లే లోన ఉన్న మానవుల ఆకర్షణశక్తి క్వాసద్వారా బయటకు లోనికి కదులుతుంది నోటిలో ఊరే జలంలో యీ శక్తి ఉంది శరీర వాపులపై నోటిలోని ఉమ్మిని వ్రాయటంవల్ల అవి తగ్గుతాయి కొన్ని జంతువులు వాటికి తగిలిన గాయాలను నాలుకతో నాకు తాయి. - గాయాలకు లాలాజలపూత ఆ విధంగా జరిగి వాటి గాయాలు త్వరగాపోతాయి. డెల్ రిమో అభిప్రాయం ప్రకారం స్పెయిను దేశంలో కొన్ని తెగలవారు, లాలాజలాన్ని క్వాసమ రోగనివారణకు విరివిగా ఉపయోగిస్తారు తూర్పుదేశాలలో రోగులను, వారి పెద్దలు ఆశీర్వాద పూర్వకంగా చేతులతో తడిమి ఆరోగ్యం సమకూరుతుందని ఆశీర్వాదిస్తారనే సంగతి తెలిసింది. చైనాలోకూడా యీ అలవాటు అనేక కాలాలుగా వస్తున్నది” ఈ శక్తి అపారంగా ఉన్నవారు వారి చేతులను రోగులపైన వేయగానే, మంఛి మార్పులు త్వరగా కనబడతాయి. జేమ్సుకోట్సు అనేవారు ఈశక్తిని గురించి వ్రాస్తూ, వైద్యంలో ఈశక్తి ఉపయోగించటం ఉత్తమమని అందులకు ఆషేషలు ఎలాంటివి ఉండవని అన్నారు.

ఈ మానవ ఆకర్షణశక్తిని గురించి ఘోషంగా చెప్పుకోవటం విని అది నేజిమా అబద్ధమా విచారించి కమగొనమని ప్రాక్సుదేశపు ప్రభుత్వము ఒక కమిటీని నియమించింది. వీరు వారి దృష్టికి వచ్చిన అన్నింటినెగూర్చి ఛాతా విరివిగా విచారించి అధికార పూర్వకంగా ఒక పెద్ద రిపోర్టును వ్రాసి 21-6-1891 లో ప్రభుత్వానికి సమర్పించారు అందులో యీ శక్తితో నయంచేయుదీన అనేక వాస్తవ కేసులను వివరించి, “ఈ శక్తి మానవులలో బాలలద్యుత మార్పులను తీసుకొస్తుంది. వాటిని స్వయంగా చూచిన



వారు తిప్ప ఇతరులు నమ్మటం అసాధ్యం అన్నంత గొప్పగా ఉంటాయి” అన్నారు

దీనియే ఆనే వారు ‘ఆకర్షణశక్తి దాని రోగనివారణ సమర్థత’ అనే పుస్తకంలో, ఈ శక్తి ప్రాజులకు మూల పదార్థమని, భగవంతుడు ప్రపంచ మంతా దీనితో నింపినాడని, అది అన్నింటికీ మూలమనీ వ్రాశారు. పూర్వం ఆస్ట్రేలియా దేశంలో స్టివెన్ అనే వైద్యుడు తన ఆకర్షణ శక్తితో నయం చేసిన అనేక రోగులను గురించి వివరాలు విరివిగా వ్రాశారు. వీరు పందొమ్మిదవ శతాబ్దం ఆఖరికాలం నాటివారు— సౌత్ ఆస్ట్రేలియాకు గవర్నరుగా కూడా కొంతకాలం ఉన్నారు నోట్లు వ్రాసి దబ్బు అప్పురీసు కొన్న వారి వద్దనుంచి కూడా సొమ్ము వసూలు చేయడం వదలిన సందర్భాలు చాలా ఉన్నాయనీ చాలా ఉదార స్వభావులనీ ప్రతీతి. వారు నయంచేసిన రోగాల వివరాలలో కొన్ని ఉదాహరణకు క్రింద యివ్వబడ్డాయి

న్యూసౌత్ వేల్పునుంచి హరుసతి కేప్టరు వివారణకు మూడుసార్లు వచ్చి తన ఆకర్షణశక్తిని చేతి తాకిడి ద్వారా పొందింది. ఎనమండుగురు పెద్ద డాక్టర్లు ఆమె ఆరునెలల్లో చనిపోతుందన్నారు. పందొమ్మిది నెలల తరువాత 27-1-1884 తారీఖుగల ఉత్తరంలో, “నేను చాలా ఆరోగ్యంగా వున్నాను” అని వ్రాసింది

మెల్బోర్న్ నుంచి జోసెఫ్ అనేవారు 18-7-1882 తేదీగల ఉత్తరంలో “నాకు ఊపిరిగొట్టంలో కేప్టర్ వచ్చింది ఇవ్వురు పెద్ద వైద్యులు అది ప్రమాదస్థితికి వచ్చిందనీ మరణం తప్పదని అన్నారు ఆఖరి ప్రయత్నంగా 28-7-1882న స్టివెన్ వద్దకు వెళ్లి మూడువారాలు ఆకర్షణశక్తి చికిత్స పొందిన నాకు నా వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గి యింటికి వెళ్ళాను.

విలియం నెల్ సన్ అనేవారు ఒక గ్రంథంలో “వైద్యులకు ఈ శక్తిని గురించి తెలియదు. దీన్ని గురించి వారికి అభిప్రాయం యిచ్చే అనుభవంగాని, హక్కుగాని లేదు. పతివారు ఈ శక్తి ఉపయోగించుకొని సర్వ రోగాలు నయం చేసుకోవచ్చు అనలు రోగాలు చాకుండా చేసుకోవటం ఈ

వృత్తిలో యింకా సులభము. అస్వస్థత కలిగిన ప్రాంతాన్ని చేతితో తాకుతూ వస్తే అది రాకుండా పోతుంది" దీన్ని గురించి దీర్ఘ కృషి ఫలితంగా ఈ అభిప్రాయాన్ని వివరించారు. ఇది అందరికి అందుబాటులో వుండే డివ్యశక్తి. మానవులు వారి చుట్టూవున్న యీ డివ్యశక్తిని తెలుసుకోలేక ఎక్కడో ఏదో వుందని పరిగిడుచుంటారు. దాపునవుండే భాగ్య గనులను తెలుసుకోలేనంత అజ్ఞాన అంధకారంలోవున్నారని మనవేదాలు అన్నీ మనలో వున్నాయని ఘోషించుచున్నా వాటిని గురించి ఆశించించాలనే ఉద్దేశమే కలుగదు చాలా మందికి.

ఈ శక్తి ప్రాణాయామం ద్వారా నిత్యము పొందే వారికి ఎలాంటి రోగాలురావు. ఆరోగ్యం ఆయువు పుష్కలంగా వుంటాయి. అభ్యాసంతో దీన్ని ఎక్కువగా పొందటం ప్రారంభిస్తే అధిక శక్తివంతులవటమే గాక తోటివారికి ఎన్నో విధాల సహాయంచేయవచ్చు అభ్యాసం ప్రారంభించగానే ఇది రాలేదని తొందరపాటు పనికిరాదు బలం కావాలని వ్యాయామం ప్రారంభిస్తే బలం వెంటనే వస్తుందా? కొంతకాలం పడుతుంది. అలానే ఓపిగ్గా శక్తిరచ్చే వరకు ప్రతి నిత్యము ప్రాణాయామము చేయాలి. ఈ శక్తి గురించిన మిగతా అనేక అమూల్య వివరాలు, ఈ పుస్తకంలో రాబోయే ముందుపుటలో సమ్మోహనశక్తి అనే పేరుతో వివరింపబడినాయి.

ప్రాణాయామంతో ఈ శక్తిని పొందుతున్నట్లు చూూహపై మనస్సును కేంద్రీకరించటంవల్ల యీ శక్తి శరీరంలోనికి ప్రవహించటం ప్రారంభమవుతుంది అనేకులు ఈ విషంగా ప్రయత్నించి జయం పొందారు వీరిని విని ఎగతాళిచేసేవారూ వున్నారు. బహుశా లోకంలో అలాంటివారు అధికం అవటంవల్లనే యివి తక్కువ ప్రచారంలో వున్నాయి దీన్ని అధికంగా వృద్ధిచేసేవారు చేతిద్వారా కావలసిన ప్రాంతంలో ప్రవహించేలా చేయవచ్చు ఈరకంగా చేతులతో రోగాలు నయంచేసేవారిని గురించి తెలుసుకొన్నాము. ఒక సీసాలో నీరుపోసి, సీసా పట్టుకొని అయిదు నిమిషాలు ఉండటంవల్ల ఆ శక్తి నీటితో లీనం అవుతుంది.

అలాంటి పీటని రోగాలు బొప్పిదంటా కూడా వాడవచ్చు. ఈ శక్తిని గురించి కృషి చేసినవారంతా యిది తోపించినపుడు రకరకాల జబ్బులు వస్తాయని, తిరిగి సరఫరా చేసినపుడు అవి పోతాయని అనేక ప్రయోగాలద్వారా సరూపించారు స్వల్ప రోగాలు ఒకసారి చేతి లాకికితో పోవచ్చు. పెద్దరోగాలను అలా కొన్నిసార్లు కొన్ని రోజులు చేయవలసివచ్చును ఆ ఫలితాలు వ్యక్తిలో వుండే శక్తి పోమిపోయిందే కూడా వుంటుంది.

#### 14. అభ్యాస సలహాలు

మానసిక శక్తులు మానవుని మనస్సుతో సాధించవచ్చు. పీటని గురించి అనేకరకాల గ్రంథాలు చదివి అన్ని వివరాలూ పూర్తిగా తెలుసుకొన్నంతలో అలాంటివారు యీ విజ్ఞానంలో పండితులవచ్చు గాని, అలా తెలుసుకొన్నంతలో యీ శక్తులు రావు. అవి రావాలంటే అభ్యాసంద్వారా సాధించాలి. సాధన లేకుండా పీటని సాధించటం సామాన్యంగా జరగడు. మానసిక సాధన అన్ని రకాల వాటికిని ఈ క్రింది సలహాలు పాటించటం వల్ల చాలా ఉపయోగం వుంది.

మానసిక పరిశ్రమలను ప్రారంభంలో రోజుకి అయిదు నిమిషాల కన్నా ఎక్కువ చేయరాదు. క్రమేపీ కాలాన్ని పెంచుతూ తదవకు అరగంట చేయవచ్చును. తగిన మనోదీక్షగలవారు రోజుకి అరగంట సాధనం చేయటం చాలుగని కేలింగ్టన్ సలహా ప్రారంభంతోనే అతి ఎక్కువగా చేసేవారు. క్రమేపీ అసలు చేయటమే మానేసారు. భయము అధివృద్ధికి అంతరాయం కల్గిస్తుంది, మనోనిర్భయం సమృథం ఫలితాలను త్వరగా సిద్ధిచేలా చేస్తాయి. ఇంకా పిరన్నద క్రిక్కిరిలో ఈదివ్యశక్తి విశేషంగా ఉత్తమ దాన్ని మనం కావలసిసంతగా అకర్షించుతున్నామనే మనోభావస్థి సదా మనస్సులో ఉంచుకోవాలి. ఇలాంటి భావంతో చేసిన ప్రాణాయామము తొందరఫలితాన్నిస్తుంది.

వీలులేదు అనే పదానికీకూడా ప్రాముఖ్యం యిస్తూ “ఎవరైనా అశ్రమ వాంఛను కోరినపుడు మొహమాటం పడకుండా లేదు అన్ని చెప్పగలగటం, సందర్భం వచ్చినపుడు దాన్నే అంటిపెట్టుకొని ఉండటం జీవిత విజయాలకు అవసరమైన వాటిలో ఒకటి” మనం సరిఅయిన పని అని

పూర్తి ఆలోచనతో నిశ్చయించుకొన్న వాటిని తప్పకుండా పాటించాలి.

స్వామి వివేకానంద యిచ్చిన కొన్ని ముఖ్యసలహాలు ఈ క్రింది వివరించబడ్డాయి.

అన్ని పితౄవారము మనోపక్తిగత మాంసాధనము వీటిలో మునిగి పోయేవారు గాలికోనం ఎంత తాపత్రయపడతారో, అదేవిధంగా శూధనలో వ్యక్తి దిక్కుకుం సంపాదనకు అంత తాపత్రయం పడాలి అసమర్థులం అనేకాదాన్ని మనస్సుకోకి రాసీయకూడదు అలాంటివాం ప్రయత్నాలను కంటపడది అప్పటికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది. ఈసా అన్ని ఆలోచన లో మూలం. ఇవి తాత్ ద్రోన్ని పెంచి శక్తులను వికసంపజేస్తుంది. శక్తిలో ఉత్తరత, ఉన్న క్రిమం తప్పనిసాధన అవునరం సాధన ఒక కొనకూడా మనరాదు. సాధనగానే, నిద్రపోయేముందు సాధనకు ఉపాధిమూలం. బాహ్య ప్రపంచదోరణి తగించుకొంటే దివ్య శక్తులు మానసిక శక్తులుగా రావటం ప్రారంభిస్తాయి. ఈపాంచుకొనే శక్తి ఎంత ఎక్కువగా వుంటే అంత త్వరలో ఫలితాలు కనబడతాయి.

యోగశాస్త్రప్రకారం మానసిక శక్తులన్నీ కుండలినీ నుంచి ఉద్భవిస్తాయంటారు. మజ్జామకం అడుగుభాగాన్ని త్రికోణంలో జ్వాలలమధ్య చుట్టుకున్న పాముగా వర్ణిస్తారు. కుండలినీ, దీన్ని అచట నుంచి మేల్కొల్పి మజ్జామకం ద్వారా మెదడువరకు తీసుకురావడంతో అనేక శక్తులు వస్తాననే భావం ప్రకటించారు. ప్రాణాయామం ద్వారా యిది మేల్కొని పైకి వచ్చినదని ఒక గట్టి నమ్మకం. అంటే మరో ఊహద్వారా ఆత్మశక్తిని పోషించి, ఈ ఆకర్షణశక్తిని మజ్జామకం అడుగు ప్రాంతం నుంచి మెదడువరకు ప్రవహించేలా సాధనతో పొందిన వారికి అన్ని స్థితులు కలుగుతాయంటారు. యోగం అంటే మనస్సును దివ్యమనస్సుతో అనగా మెదడులో కలపటం అని అర్థం. పవ మనస్సు దైవ మనస్సుతో ఏకమే. అనిపిస్తుంటే ఆ దైవ దివ్యశక్తులన్నీ మన మనస్సుకు వస్తాయి. చల్లని వస్త్రధారణ తప్పకుండా చలివేషవట్టుగా, వేడివస్త్రపు ప్రత్యేకమనస్సుపై వేడి తగులునట్లుగా, దివ్యశక్తుల దగ్గరకు చేరుకుంటే అవికూడా మనలో

ప్రసరించటం ప్రారంభిస్తాయి. యోగసాధనలో, ప్రాణాయామం ద్వారా మనస్సు దివ్యత్వం దరికి చేరుస్తారు. యోగాభ్యాసంలోని మూలరహస్యం ఇది. యోగసాధనలో సిద్ధి పొందిన పతంజలి యోగి, కొన్ని సూత్రాలు సూచించారు. యోగాభ్యాసంచేసేవారు వాటిని ప్రమాణంగా స్వీకరిస్తారు. వాటిలో ముఖ్యమైనవి యీ క్రింది యివ్వబడ్డాయి.

### 15. పతంజలి యోగ సూత్రాలు

పతంజలికిముందు యోగసూత్రాలు ఒకరినుంచి ఒకరికి నోడమాట ద్వారా వస్తుండేవి. వీటిని మొదటిసారిగా క్రొడీకరించినది పతంజలి. వాని సారం ఏమంటే, మానవుడు తన మనస్సును బాబో చేకొల్పాలి. అప్పుడు మనస్సు కొన్ని పుడు దివ్యత్వాన్ని సాధించగలడు. అప్పుడే తనను గురించి భావించుకోగలడు. సాధారణంగా మజ్జాబావలకు లోనై ప్రామాణిక విధానాలలో కొట్టుకుపోతుంటాడు. వాణ్ణి అయిదే పలుపడినపుడు తనలోని దివ్యశక్తులను గ్రహించి సాధనలతో పోషిగలుగుతాడు. యోగాభ్యాసం వల్ల మానవుడు అనేక మానసిక శక్తులను పొందుతూ పరిపూర్ణుని అవుతుంది.

యోగసాధనకు అవారోగ్యము, చిరాకు సంధిపోటూ, నిద్ర, మైమ, సోమరితనము, సీచ వాంఛలవైపు మనస్సును పరుగిడ దన్నటం, విషయాలు తెలుసుకోలేని అసమర్థత, కొన్ని శక్తులు సాధించి వాటిని లెక్కకు దారులలో దుర్వినియోగం చేయటం, పూర్తిజ్ఞాన్ని కారవిడవటము పనికిరావు, సాధనను ఎన్ని అంతరాయాలు వచ్చినా విడవకుండా అంటిపెట్టి కొని ఉండలేక పోవడముతో యిలాంటి అంతరాయం కలిగిపోయిన మనస్సును ఏకాగ్రత స్థితికి గట్టి ప్రయత్నంతో తీసుకొని రావలెంద్వారా యీరోపాలు సమరణ అవుతాయి. మనస్సును చంచలత్వాన్నుంచి ఒకేరాశానికి ఏకాగ్రతకు తీసుకురావటంవల్ల మానవుని దివ్యశక్తులు పశ్చిమేయటం ప్రారంభమవుతాయి. ఆ స్థితిని సాధించినపుడు అజువుతుంది బ్రహ్మాండము వరకు వశం అవుతుంది.

మనస్సుని ఒక భావంపైన నిలిపినపుడు, భావందాన్ని వదలి యితర భావాలకు పరుగుదీసుంది. అలా ప్రక్కకుపోయిన మనస్సుని తిరిగి ప్రయత్నించగా, ఒకే భావంపైన మనస్సు యెంతసేపయినా ఉండగలుగుతుంది. ఆ స్థితికి రాగలిగినపుడు మానవునకు అన్ని శక్తులు లభిస్తాయి. అలాంటి ఏకాగ్రతతోనే మానవ మనస్సు దైవాంశను పొందగలుగుతుంది.

ప్రాణాయామంద్వారా జీవితానికి అవసరమైన అన్ని శక్తులు పొందవచ్చు. దానికి ఏకాగ్రత తోడు అయినపుడు అవి సులభమవుతాయి. దానిద్వారా అన్నిరకాల మానసిక శక్తులు హస్తగతం చేసుకోవచ్చు.

### 16. కొత్త మార్గం

మనోదృష్టిని శరీర అన్ని భాగాలకు మరల్చటంవల్ల ఆకిర్ణణశక్తి వసుందని, ఎలాంటి రోగాలనైనా నయంచేసుకో వచ్చని, రోగాలు రాకుండా చేసుకోవచ్చునని వాన్సుచెసీఅనే ఆమె కనుకొన్నారు 'నయంచేసేది ఏమిటి?' అనే గ్రంథంలో వారు ఇలా వ్రాశారు. "పక్కమీద పరుండి, కొన్ని క్షణాలు శరీరాన్ని సడలించి విశ్రాంతిగా ఉండండి. కళ్ళు మూసుకోండి. మనో దృష్టిని చాలా నెమ్మదిగా కాళ్ళ చివరిభాగం వరకు తీసుకురండి. ఇలానెమ్మదిగా ప్రతిరోజుమనోదృష్టిని శరీరమంతా ప్రసరింపజేస్తే శరీరమంతా డివ్యశక్తినిండు చున్నట్లు తెలుసుకోవచ్చు ఇలా చేయటంవల్ల నూతనశక్తితో శరీరంలోని ప్రతి అణువు ఆనందసంచలనం పొండుతుంది ఇలా రోజుకి కొన్ని నిమిషాలు చేస్తే చాలు. మనస్సుతో శరీర ప్రతిభాగాన్ని చూసూరావాలి. ఇలా కొన్ని రోజులు అభ్యాసం చేసేసరికి శక్తి శరీరమంతా ప్రవహిస్తున్నట్లు సుఖభరితంగా తెలుసుకోవచ్చు. దీక్షితల్ల పోయిన ఓపిక తిరిగివస్తుంది. పరమ అంతా నూతనమయితోను ఉత్సాహంతోనూ స్పందిస్తుంది. ఆ స్పందన అన్నిరకాల రోగాలను పాడదోలుతుంది ఆ శక్తికి నయంగాని రోగాలంటూ లేవు. ఈమె యీ విధానాన్ని అందరికీ స్వీకారమచేశారు. ఇరవై నాల్గవూ, ఈపద్ధతిని అనేకులకు బోధించి వారు ఆచరించేలా చూడారు. వారి ఇరవై సంవత్సరాల అనుభవంలోను ఈ ధానం అనుసరించిన అందరిరోగాలు నయం అయ్యాయి. దీక్షించి ఫలితం ఆచరించి



పొందనివారు ఒకరుకూడా లేరని వ్రాశారు

## 17. క న్ను శ క్తి

ఆత్మకు కిక్కు కిటికీలాంటిది ప్రేమ, భయము, అసూయ, అమాయకత్వం, నేరం, ధైర్యం మొదలయిన భావాలన్నీ కన్నులద్వారా వ్యక్తమవుతాయి. ఆకర్షణశక్తి కంటే దృష్టిద్వారా బయట ప్రపంచంలో సనిచేస్తుంది.

మాస్సు, హర ఇలా వ్రాశారు: “ఇంటినుంచి ఆకర్షణశక్తి సర్వవేశం ప్రవహిస్తుంటుంది సింహాలను మచ్చిక చేసుకొనేవారు, అంతక్రూరమైన వాటనికూడ వారి కంటిదృష్టితో వారికి లొంగబాటుకు తీసుకొస్తారు. మన పరిచితులనుకూడా మన కండ్లదృష్టితో వశ్యులను చేసుకొంటాము” ఈ శక్తి మానవులలో ఎక్కువగావున్నది, హీనంగావున్నది వారి కండ్లను చూచి చెప్పవచ్చును. ఇది ఎక్కువగా వున్నవారు ధైర్యంగా ఏడుటవారి ముఖంలోకి చూడగలుగుతారు. ఈ శక్తి ప్రకాశాన్ని వారి కండ్లలో చూడవచ్చు.

కోక్విన్ ఇలా వ్రాశారు: “మానవకంటికి అమోఘమైన శక్తివుంది. నిశ్చలంగా నిలబడి చూస్తే అతి క్రూరమృగాలకూడా భయంతో తొలగిపోతాయి” శరీరంలోని ధైర్యం కళ్ళద్వారా తెలుసుంది. భయంతోకూడిన చేష్టలు ఎదుటివారి ధైర్యాన్ని ఎక్కువచేస్తాయి. కుక్కలు పారిపోయేవాని తరమటానికి యిదే కారణం. పెద్దపులులులాంటి క్రూరమృగములను ధైర్యంగా నిలబడి చూపుతే వాటిని హడలగొట్టిన వారున్నారు. కన్నులద్వారా ప్రవహించే శక్తి అందుకు కారణం. వీరు లండనులో జరిగిన ఒక సంఘటన వ్రాశారు.

లండను నగరంలో ఒక పులి బోనునుంచి తప్పించుకోని నగరవీధులలో బడింది. ప్రజలు భీతితో పరుగులు తీశారు. ఈ సంగతి తెలియని ఒక వ్యక్తి తలుపులు తీసుకొని వీధిలోకివస్తే, కొన్నిగజాల దూరంలో పులి ఎదురైంది అతడు పారిపోవడానికి ప్రయత్నించటం ప్రమాదకరమై తెలుసుకొని నిశ్చలంగా నిల్చుని పులి ధైర్యంగా చూడటం ప్రారంభం

మన దానితో పులి ముందుకు రాకుండా తిరిగి వెళ్ళిపోయింది.

కాంగ్రెస్, “మన మానసిక శక్తులు” అనే పుస్తకములో వృద్ధి చెందిన ఆకర్షణ శక్తికి ఉన్నందువల్లా దేశాంత ప్రవహించేలా చేయవచ్చు. ఇలా ఎన్నికాదేసి కంటికోమాచి ఒకరినివదల్చు అలాంటి ఇతరుల శక్తి మన శక్తిని ముకోవాలంటే అలాంటిది కన్నువైపు చూడకుండా మన శక్తిని ముగ్ధులకా మరల్చాలి. మనం ఇతరులను చూచే సమయాల్లో సజాబంగా చూడాలి. కానీ వారికి అశుభములు కలిగేలా చూడగూడదు.

### 18 కంటికి వ్యాయామాలు

కంటిద్వారా ఆకర్షణశక్తి బాగా ప్రవహించేలా చేయటానికి కండ్లకు వ్యాయామాలు ఉంది. వీటివల్ల దృష్టికి సంబంధించిన నూలు, కండరాలు ర్థకత్తి చూపు ఎక్కువ ఆకర్షణవంత మగుతుంది.

మొదట మన సూచించిన మార్గం: “ఆర్ద్రం ముందు నిర్వాసి మీ కన్నులలోకి వెళ్ళే కంటిరేపులు వ్యాపించా చూడండి అభ్యాసం చేయండి. సత్కర్మచరిత్రతో కూడిన మనస్థితి కిందలోకి చూడటం అలాంటి చేసుకోండి వీటివల్ల కండ్ల ఆకర్షణ శక్తి ఎక్కువగుతుంది.”

కాంగ్రెస్ సూచించిన మార్గం : “ఏదో ఒక వస్తువును కనురెప్పలు వేయకుండా చూడటం రోజూ అభ్యాసం చేయండి. మనస్సుకూడా చంచలం అవుకుండా దృష్టితో నియంత్రించి అలా మన కొంతసేపు చూడగలుగు తాము. అలా రోజూ చేస్తే చాలాసేపు చూడగలుగుతాము రెప్పవేయకుండా కొన్ని నిమిషాలు అలా చూడగలిగేవరకు ప్రతిరోజూ ఒక సత్కర్మచరిత్రతో అభ్యాసం చేయాలి.”

మన దేశంలో చాలామంది అక్షరాస్యులైనా ఒక నల్లటిచుక్కను చూస్తూ చేస్తారు. ఒక తెల్ల కాగితంపైన గాసి, ఒక తెల్లటి అట్ట మీదగాసి, ఆర్ద్రమైనా సైజుతో నల్లరేపితాతో దేశ రంగుతో ఒక చుక్కనువేసి, ఒక గోళాకార బల్లపైగాసి ఎదురుగా ఉండేలా ఏర్పాటు చేయాలి. తెల్ల గోడ మీదచూడటా దీన్ని వేసి ఉపయోగించవచ్చు. ఆ చుక్కకు ఎదురుగా కొన్ని అడుగుదూరంలో కూర్చొని కనురెప్పలు వేయకుండా నల్ల చుక్కనిచూడాలి.

అలా కొంతసేపు చూచేసరికి కళ్ళమ్మట సీరు కారటం ఆరంభమవుతుంది. అలా సీరు కారటం ప్రారంభమవటానికి ముందు కనురెప్పలు వేయటంవల్ల ఆ సీరురాదు. తరువాత మళ్ళీ అలానే చూడాలి. కళ్ళకు నొప్పికలిగే భావం రాగానే అరోజాకి మానేయాలి, మానకుండా అదేవిధిగాచేసే కళ్ళకు హాని కలుగుతుంది ఈ జాగ్రత్త గుర్తుంచుకోవాలి. అది పాటించకపోతే మంచి కన్నా చెడు ఎక్కువ కలుగుతుంది. ఇలా రోజూ అభ్యాసం చేయటంవల్ల రెండు లేక మూడు నిమిషాలు కనురెప్పలు వేయకుండా చూడగలుగుతారు. అంత చేయగలిగితే చాలు - కొంత ఏకాగ్రత వచ్చినట్లుకూడా అది గుర్తు.

అలా నల్లచుక్కను చూస్తుంటే, మనో ఏకాగ్రత పెరిగినకొంది నల్లచుక్కచుట్టూ ప్రకాశమైన కాంతి కనపడుతుంది అభ్యాసం పెరిగిన కొందరి ఆకాంతి పెద్దదయి, దానితో నల్లనిచుక్క మాయం అవుతుంది ఒట్టి ప్రకాశమే కనపడుతుంది చుక్కకు బదులుగా ఇలాంటి అనుభవం ఒకటి రెండువారాలు ఏకాగ్రతతో నల్లచుక్కను చూస్తుంటే ఎవరైనా పొందవచ్చు సహజంగా చంచలత్వం లేనివారికి యిది మరి త్వరగా చేయవచ్చు ఈ అభ్యాసాన్ని రోజూ ఒకే సమయంలో చేయటం మంచిది ఎవరి తీరికకాలంలో వారు చేయవచ్చు కళ్ళజోడుకోకూడా చేయవచ్చును. నల్లచుక్క కంటిపైన, క్రింద రాకుండా సమాన ఎత్తులో ఉండేలా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి దానికి మూడుతుంచి పది అడుగుల దూరంలోపల కూర్చోని చూడాలి ఈపైన చెప్పినవాటితో ఏ మార్గాన్నియినా అవలంబించవచ్చును.

## 19. దృష్టి రోషం

ఒక మనషి స్వభావికంగా మంచివాడైతే అతని కంటినుంచి వెలువడే శక్తికూడా మంచిగా ఉంటుంది మనషి చెడు అయితే అదికూడా కొంత చెడు మార్పులు చెందుతుంది ఈ శక్తి స్వభావికంగా ఎక్కువవుడి. వారు ఓర్వలేని స్వభావం గలవారైతే అలాంటివారి చూపు దృష్టిరోషం కలిగిస్తుంది దాన్నే కొందరు దిష్టి క్షుణ్ణ అంటారు దీనికి అసూయ

ఎక్కువ మూలం.

క్లారింగ్టన్ ఇలా వ్రాశారు. కొందరికి ప్రత్యేకంగా శక్తి వారి కండ్లకు ఉంటుంది. దాన్ని చెడుకన్ను అంటారు. అంటే వారి చూపు ఎక్కడపడితే అక్కడ చెడ్డ జరుగుతుంది. ఈ నమ్మకం అనుభవం ఇటలీ స్పెయిను, ఆస్ట్రేలియా మొదలయిన అనేక దేశాల్లో ఉంది. ఇలాంటి చెడుకన్నులున్నవారు పశువులగు చూస్తే అవి జబ్బుపడి నశిస్తాయి. వారి చూపు పడితే పంటలు పోతాయి రోగాలు వస్తాయి. ఇది కొందరిలో కోరు కొనసి వరంగా వస్తుంది. ఈ దోషాన్నించి తప్పుకోవటానికి యితర దేశాల్లో కుడిచేతివేళ్ళని మూసి, చిటికెన వ్రేలుని, చూపుడు వ్రేలుని బయటకువదలి, దృష్టిదోషం తగలకుండా అలాంటివారివైపు చూపుతారు. చేతి వేళ్ళన్నీ ముడిచి నిటికిన, చూపుడువ్రేళ్ళు ముడచకుండా ఉండుటవల్ల ఎద్దుకొమ్మల ఆకారం వస్తుంది. దాన్ని దృష్టిదోషం పున్నవారికి చూపటం వల్ల చెడుదృష్టి తగులదని నమ్మకం.

లె బన్ అంటాడు: “కొన్ని మనకు నమ్మకంలేనంతలో మూఢ నమ్మకాలనె, అసంభవమని ప్రజానమ్మకాలను త్రోసిపుచ్చటం సర్వదా మంచిదికాదు. ప్రకృతి పరిమాణాలకు మానవ అభిప్రాయాలు హద్దులను పెట్టలేవు, అన్నీ తెలుసుకోవటంకూడా అసాధ్యం.

భారతదేశంలో యీ రోజుకీ దృష్టిదోషాన్ని గురించి ప్రజలలో నమ్మకం ఉంది. అనేకమంది వాటి నిదర్శనాలు ప్రత్యక్షంగా చూచి ఉంటారు. అనేక జబ్బులు దృష్టిదోషంతో వస్తాయని ఆ దేశాల వారివలెనే మన దేశీయులు అనాడిగా తెలుసుకొన్నారు. దీని నివారణకు వివిధ ప్రాంతాలలో వివిధమార్గాలు అవలంబిస్తారు. కొందరు వారి పంటచేలకు, క్రొత్త భవనాలకు, దృష్టిదోషం తగలకుండా బూతు బొమ్మలను, చుక్కకుండలను పెడతారు. కొందరు భవనాలకు బూతిదగుమ్మడికాయలు వ్రేలాడ గట్టి వాటిని అప్పుడప్పుడు నడివీధులలో పగులగొడతారు. దృష్టిదోషం తగిలి తలనొప్పి, జ్వరం వచ్చినవారికి, ఎండుమిర్చి, ఉప్పు చేతితో వ్యాధి గ్రస్తుని చుట్టూ త్రిప్పి మండే పొయ్యిలో వేస్తారు. కొందరు ఉప్పును తల

చుట్టూ త్రిప్పి నీటిలో కరగించి ఐయటకు పారవేస్తారు. కొందరు కొబ్బరి కాయను తలచుట్టూ మూడుసార్లు త్రిప్పి వీధిలో పగలగొడతారు. మరి కొందరు నిమ్మకాయలను పసుపు సున్నం కలిపిన అన్నాన్ని అలానే ఉపయోగిస్తారు. వివాహాది శుభకార్యాలలో ఆఖరి కార్యక్రమం దృష్టి తీయటం అని పైవిధంగా ఏదో ఒకటి చేస్తారు.

ఆఫ్రికాదేశం లోను, అరేబియాదేశంలోను దృష్టికంటికి హడలెత్తు తారు. ఎవరైనా బయటివారు బిడ్డలను మెచ్చుకొన్న, గుర్రాలను యితర విలువైనవాటిని గురించి ఆహ్లాదంగా ఎవరైనాచూస్తే దురదృష్టం తరుముకు పసుందనుకొంటారు. ఆ దోషం పోవటానికి చూపుడు వ్రేలు చివరభాగాన్ని నోటిలోని ఉమ్మితో తడిచేసి, దృష్టిదోషం తగిలినవారి చుట్టూ మూడుసార్లు త్రిప్పి తరువాత వ్రేలిని నీళ్ళతో కడిగివేస్తారు. ఇది దృష్టిదోషానికి త్వరగా పనిచేసే విధుగుడు.

## 20 స మ్రోహ న శక్తి

ఈ పుస్తకం మొదటి పుటల్లో మానసిక శక్తులను గురించి స్థూలం గాను, పై పుటల్లో మానవ ఆకర్షణశక్తిని గురించీ వివరింపబడింది. ఈ క్రింది రాబోయే పుటలలో యోగనిద్రను గురించి వివరించబడింది.

అన్ని కాలాలలోను కొందరు మహనీయులు, వారి చేతులతో రోగ పీడితులను అంటుకొనుటద్వారా రోగాలు నయం అయినట్టు ఆధారాలు ఉన్నాయి వారు వారిచేతుల ద్వారా, జబ్బుని నయం చేసే శక్తిని, రోగం ఉన్నవారి శరీరంలో ప్రవేశ పెట్టేవారని యూహావుంది అని ఎన్ సైక్లో పీడియా బ్రిటానికా గ్రంథం తొమ్మిదవ ముద్రణలో పదిహేనవభాగంలో 227 వ పేజీలో పేర్కొనబడింది కొందరి చేతులు వేయగా నయంఅవటం అంటే, మానవ ఆకర్షణశక్తి ఎక్కువగా వున్నవారి చేతులన్న మాట !

ఈ విధంగా రోగాలు నయంచేసే పద్ధతి చాలా పురాతనమైనది. పూర్వం హిందూదేశంలో యోగులు ఋషులు యీ విధంగా చేసినవారున్నారు. జీసస్ కూడా యీ విధంగా ఎందరో రోగులకు రోగవిముక్తి కలిగించారు. అవేక యితర దేశాల మత గ్రంథాలలోకూడ యిలాంటి సంఘట

నలు చాలా వున్నాయి. దాక్తురు మెప్పురు కలందుంచి యీ పద్ధతి శాస్త్ర రీత్యా అభివృద్ధి అయి ఆచరణద్వారా ప్రపంచమంతా శాస్త్రోక్తంగా అభివృద్ధి అయింది. ఈ విధానంలో రోగాలు అద్భుతంగా నయం అయినట్లు ఆధారపరచేగ్గ ఋజువులన్నాయి. మానవుల రోగిపీడనలను రూపుమాపు డను యిది ఉత్తమ మృతిగా అనేకసార్లు ఋజువుచేయబడింది. ఈ విధానం వల్ల రోగాలు మందులతో గాకుండా, మానవ ఆకర్షణశక్తితో చేతులను రోగిగీరాని పై నుండి కుదించి కొంచెం దూరంగా ఆడించడం ద్వారా (Passes) జరుగుతుంది. ఈ పద్ధతిని ఎక్కువగా ఆచరణలోనికి తెచ్చిన వారు చార్లసు మెప్పురు. అందుకే దీనిని మెప్పురిజం అని అంటారు కాబట్టి దీని మూల పురుషుని గురించి తెలుసుకోవడాం

## 21. ఫ్రెడిరిక్ యాంటన్ మెన్మర్

దబ్బు. పౌచ్. బాచ్ అనే శాస్త్రవేత్త ఇలా వాడు: ఫ్రెడిరిక్ యాంటన్ మెన్మర్ 18-5-1793లో వెల్ అనేచోట జన్మించారు. ఆ ప్రాంతంలో రైస్ నడి కానీస్తన్స్ అనే సోన్ను వదిలి ప్రవహిస్తుంది. ఆ కాంలో వియన్నాలో ప్రఖ్యాత వైద్యులైన వాట్స్వీటన్ డిహన్ అనే వారివద్ద వైద్యవిద్య అభ్యసించి పట్టప్రదక్షయిన పిదప వైద్యవృత్తిలోవుండే వారు. మొదటినుంచి అభివృద్ధి సాధించాడనే మనోదృక్పథం వుండేది. కొత్తవి కనిపెట్టాడనే అభిలాష ఉండేది. పాఠశాలకాలను విమర్శించేవారు వారినీ అనుసరించేవాడుకూడా కాదు. ఆ కారణంగా యితరులతో హేళనకు లోబడేవాడు. అనంత ఆకాశాన్ని గురించి, ప్రకృతిని గురించి సతతం ఆలోచించేవాడు ఈ ఆలోచన 1788 లో ప్రారంభమయింది. దాని ఫలితమే మెన్మరిజం అనే సమ్మోహన రహస్యాలు.

వారి పరిశోధనవల్ల మానవ ఆకర్షణశక్తిని కనుగొన్నారు. అది ప్రపంచం అంతా నిండివుందని గ్రహించారు దాన్ని రోగనివారణకు విరివిగా ఉపయోగించి విజయం సాధించిన తరువాత వారు బాహ్యంగా చెప్పింది :- “ఆరోగ్యానికంతా ఒకటే కారణం జన్మించుకొ ఒకేకారణం. వాటి నివారణకూడా ఒకటే మూలం.” వారి పరిశోధన ఫలితంగా వారు



కనుగొన్నది. - ఆకర్షణశక్తి శరీరంలో అధికంగా ఉన్నవారు అరోగ్యంగా ఉంటారు. అది లోపించిన వారు రకరకాల రోగాలకు గురి అవుతారు. లోపాన్ని సవరించటంద్వారా ఎలాంటి రోగం అయినా నయం అవుతుంది. ఈ సద్ధాంతాన్ని వారు బలంగా ఆచరించి బలంగా ఋజువు చేశారు.

మెస్మరు తన సమ్మోహన శక్తిని చాలా విశేషంగా పెంచుకొని దాన్ని ఉపయోగించి ఎవరూ నయం చేయలేని ఎన్నో రకాల వ్యాధులు నయంచేసేవారు. వీరి కొంత సిద్ధాంతం నూతన రోగనివారణ పద్ధతి క్రమేపీ నలుమూలలా వ్యాపించటం ప్రారంభమయింది. దానితో వారి కోసం వచ్చేరోగుల సంఖ్యకూడా పెరిగింది. ఆ సంఖ్య ఒకరి తరువాత ఒకరిని కలుసుకొనుటకు కూడా వీలుకానంత పెరిగింది. అందుకు మొత్తంగా సమ్మోహనంచేయటానికి ఆలోచించడం ప్రారంభించారు. మొదట్లో ఒక సిటితొట్టిని ఆకర్షణశక్తితో భావసంకల్పంతో ఘోరింపచేశారు. వివరణాసరే ఆ తొట్టిని తాకినంతలో ఆ దివ్యశక్తి వారిలో ప్రవహించి రోగాన్ని నయం చేసేది. రోగుల సంఖ్య యింకా అధికంగా పెరగటంతో ఆ పద్ధతి కూడా అవసరానికి చాలేదికాదు. అందుకు ఒక పెద్ద చెట్టునుంచి అనేక తాళ్ళు క్రిందకు వ్రేలాడేలా తీర్చాటుచేసి, ఆ చెట్టును వారి సమ్మోహనా శక్తితో నింపేవారు. రోగులు ఆ తాళ్ళను ఒకరు ఒకే తాడును పట్టుకోగా ఆశక్తి వారిలో ప్రవహించి వారి రోగాలు నయం అయ్యేవి. ఈ విధంగా ఎంతమంది వచ్చినా వారికి నయం చేయటానికి ఏమీ కష్టంలేకుండా వారి అవసరాలు గడిచిపోతుండేవి. ఈవిధంగా అనేక వేంరోగులకు రోగ విముక్తి జరుగుతుండేది.

ఈ విధంగా మెస్మరు పేరు చాల ప్రఖ్యాతి అయితిది. చాల దూర దేశాలనుంచి కూడా రోగులు వచ్చేవారు. కొత్తరకం వైద్యంతో అచటి సాధారణ వైద్యులకు ఏమీ వని లేకుండా పోయింది. వారి జీవనోపాధి పోయింది. దానితో వియన్నా నగరంలో మెస్మరుకు ఒక పెద్ద విరోధ వర్గంకయ్యారయింది. వారు కుట్రవెత్తి మెస్మరును వియన్నానుంచి తరిమి పోశారు.

తమవార పీరుపారిన్ పట్టణం చేరుకున్నారు. ప్రాన్సులో అనేకమంది ప్రముఖులకు తమ దివ్యశక్తి ప్రభావంతో అనేక అద్భుత చికిత్సలు చేయటంతో వారి ప్రఖ్యాతి ప్రాన్సు దేశంలో విపరీతంగా పెరిగింది వారి సిద్ధాంతానికి మంచి పేరు వచ్చింది.

విలియం లాంగు అనే వారు 'మెస్మరిజం' అనే పుస్తకంలో యిలా వ్రాశారు: "ఆ కాలంలో ప్రాన్సు ప్రభుత్వం మెస్మరు రహస్యాలను కొన టాసికి ప్రయత్నించింది. అందుకు బేరాలు సాగినాయి. అందుకు తగిన మధ్యవర్తిత్వంలేక అది సఫలం కాలేదు. దానితో ఆ సిద్ధాంతరహస్యాలు వివిధ వ్యక్తులకు ఒక్కొక్కరికి వందనాజేరిచొప్పున తీసుకొని చెప్పటం అనే అమ్మకం విరిచిగా జరిగింది. ఈ అమ్మకంలో ఒక షరతు ఉండేది. ఆ షరతు ప్రకారం ఈకొత్త పద్ధతి వివరాలు తెలుసుకొన్నవారు, వాటిని సాధించుకోవటంలో స్వంతానికే ఆ రహస్యాలు ఉపయోగించుకోవాలిగాని, అవి ఇతరులకు చెప్పము అని వాగ్దానం చెయ్యాలి. వాటిని ప్రతివారు అలాగే వాగ్దానంచేసి కనుక్కొనేవారు. కాని వాగ్దానాన్ని ఎవ్వరూ పాటించే వారుకాదు, ఆ రహస్యాలకు వారి స్వంతం కొంత కలిపి యితరులకు చెప్పి వేస్తుండేవారు ఆ అవసరపు కలయికలు వ్యక్తులనుబట్టి అనేక రకాలుగా వుండేవి,

అంత వెలకు అమ్మిన ఆ రహస్యాలు యెమండే ఈ ప్రకృతి అంతా ఆకర్షణ అనే సమ్మోహన శక్తితో సేడివుందని, దాన్ని భావ సంకల్పంతో, సూత్రాలతో శరీరంలోనికి యెంత కావాలన్నా తీసుకోవచ్చు ననీ. అలా పొందినదాన్ని నిలవ చేయవచ్చు. కావలసిన ప్రాంతానికి భావ తలంపుతో ప్రవహింపచేయవచ్చు. అలా ప్రవహింపచేయటం ద్వారా ఎలాంటి రోగాన్నయినా నయం చేయవచ్చును.

మెస్మరు తన స్వదేశమయిన స్విట్జరులాండులో 5-3-1815లో మరణించారు. ఆ ఉద్యమాన్ని వారి ప్రామ్మదేశపు శిష్యుడైన మార్కిస్ డివుసిగర్ స్వీకరించారు. వీరు గురువుగారి అడుగుజాడలలో నడుచి వారు చేసినవన్నీ చేయటమేగాకూడా ఆ సిద్ధాంతాన్ని యింకా అభివృద్ధిచేసి

ఎన్నో కొత్త విషయాలు కనుగొన్నారు చేతి వేళ్ళ కొనంద్వారా యీ దివ్యశక్తిని ఎవరి శరీరంలో అయినా ప్రవహింపజేయవచ్చు అలా చేయటం వల్ల అది ఎటువంటిని సమ్మోహన పరచి ఒకవిధమైన నిద్రను, ఆ నిద్రలోనే జాగ్రత్తాపథుని తీసుకొస్తుందని కనుగొన్నారు ఇలాంటి సమ్మోహన నిద్రలో వున్న వ్యక్తితో, మెలకువగావున్న వ్యక్తితో మాట్లాడినట్లుగా మాట్లాడి సమాధానాలు పొందవచ్చు ఒకసారి తన తోటమాలిని ఆర్యశాల శక్తితో నింపుటవల్ల అతడు నిద్రకు లోనైనాడు ఆ నిద్రలో అతడు చాలా తెలివిగా మాట్లాడినాడు తనరోగానికి చక్కటి చికిత్సను కూడా సూచించారు. అయినా అతడు మామూలు జీవితంలో వట్టి మందమతిబుద్ధిపానుడు.

అయినా సమ్మోహనలో అశనికి లేని ఎన్నో తెలివిశక్తులు పొందగలిగాడు.

మెస్మరుకి ఫ్రాన్సిస్ డిల్యాజ్ అనేవారు యింకో శిష్యుడు. అతడు అల్ప పర్వతాల ప్రాంతాన జన్మించాడు. మెస్మరుని గురించి చాలా గొప్ప వివరాలునిన్నాడు. వాటిని దర్శించి వారి రహస్యాలు తెలుసుకోవటానికి కాలి నడకను బయలుదేరాడు అవి తెలుసుకొని తిరిగి జన్మస్థలానికి వచ్చి విజయవంతమైన చికిత్సలు ఎన్నో చేశారు సమ్మోహనవలన ఎవరితో అయినా బాధలేకుండా చేయవచ్చు అని, అనేక మానసిక పరిణామాలు తీసుకురావచ్చునని కనుగొన్నారు.

ఈ సమ్మోహన సిద్ధాంతాన్ని ఇంగ్లండులో జాన్ ఇలియట్ సన్, జేమ్స్ ఎన్ డెల్ అనేవారు వ్యాపిచేశారు వీరిని గురించి బ్రాంవెల్ అనే డాక్టరుగారు, 'యోగనిద్ర' (హిప్నోసిజం) అనే పుస్తకంలో వివరించారు

## 22. జాన్ ఇలియట్ సన్

వీరు ఒక రసాయన శాస్త్రవేత్తకు 1799లో పుట్టేరు ఇడిన్ బరులో ఎం. డి పాసయ్యారు వీరికి ఎప్పుడూ పురోభివృద్ధి దృక్పథం వుండేది. గతం కూన్యంగాను, భవిష్యత్తు గొప్పగాను భావంలో శోధించేది సైత స్కొట్లను కనుగొని ప్రప్రథమముగా వాచింది పీరే క్విన్సెన్, అయోడిన్ ల ప్రయోగాలను ముందుగా కనుగొన్నది వీరే. రక్తాన్ని కార్బిచేస్తూ వచ్చిన

అప్పటి వైద్యవిధానాన్ని గర్హించిన వారిలో వీరు ప్రథములు. వీరు 1867 లో డుపోపేర్ యిచ్చే సమ్మోహన ప్రదర్శనకు వెళ్ళి చూడటం జరిగింది. అచట యీ కొరసిద్ధాంతాన్ని తెలుసుకొని, లండనులో విశ్వవిద్యాలయ కళాశాలలోని రోగులను సమ్మోహనశక్తితో నయం చేశారు.

వీరు నర సంబంధరోగాలకు, అపస్మారం, ఉన్మాదానికి అనల్లెన చికిత్స మందులు కాదని అందుకు సమ్మోహన అనబడే మెస్మరిజమే సరి అయిన పద్ధతి అనే కనుగొన్నారు వారి ప్రతిక ప్రచార పలుకుబడివల్ల, అనేక సమ్మోహన కేంద్రాలు తెరువబడ్డాయి.

### 23. జేమ్స్ ఇన్ డైలు

వీరు ఎడిన్ బర్గ్ లో 1830లో డాక్టరు పట్టా పొంది ఈస్టు ఇండియా కంపెనీలో ఉద్యోగి అయ్యారు 1815 నుంచి హాగ్స్ ఆస్పత్రిలో ప్రధమ డాక్టరుగా ఉండేవారు. అంతకు ముందు ఇలియట్ సన్ వ్రాసిన కొన్ని గ్రంథాలు చదవటం జరిగింది. శిష్యులైన ఒక హిందూరోగికి వరిబీజం ఆపరేషను చేయాలనుకొన్నారు. మామూలు ఇంజెక్షను రోగికి బాధను కలిగించింది బాధలేకుండా ఆపరేషను చేయటానికి సమ్మోహన విధానాన్ని ప్రయోగించారు. అది జయం అయింది. బాధపోయింది ఆపరేషను పూర్తి అయింది అంతకు ముందు సమ్మోహనశక్తిని గురించి అనుభవంలేదు. అందుకు సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవటం మాత్రం జరిగింది. ఈ సంఘటనతో ధైర్యము విశ్వాసము ఎక్కువయి మరో 75 ఆపరేషనులు సమ్మోహనాన్ని వినియోగించివేసి, ఆ వివరాలు మెడికలు బోర్డువారికి నివేదించగా వారు అది అంధిశక్తి అయినా వ్రాశారుకాదు. తరువాత ఆ వివరాను బెంగాల్ ప్రభుత్వానికి అందజేశారు

డిప్యూటీ గవర్నరు ఐన హెర్బర్టు మడ్డల్ కొందరు వైద్యులు నియమించిన ఇన్ డయిల్ నివేదికను పరిశీలించున్నాడు. వారి పరిశీలన వ్యాఖ్యానం చాల అనుకూలంగా ఉండి దానిలో ప్రభుత్వం ఇన్ డయిల్ కొత్త సేవలను అభినందించింది. సమ్మోహన ప్రయోగాలు సాగించే నిమిత్తం కలకత్తాలోని ఒక వైద్యశాలను 1841లో వీరి ఆధీనం చేశారు అచట మెస్మ

రిజం అనే సమ్మోహన శక్తిని ఉపయోగించి రోగి ఏ విధమైన నొప్పిని, బాధను పొందకుండా చాల పెద్ద ఆపరేషనులు చేశారు. వీరు ఇండియాను వదిలి స్వదేశం పోయేలోగా బాధలలేని ఆపరేషనులు అనేక వేలుచేశారు.

## 24. సమ్మోహన విధానం

ఆంగ్లంలో మెస్మరిజం అనేదాన్ని తంత్రగ్రంథంలో సమ్మోహన అంటారు. మానవునిలోగల ఆకర్షణశక్తి (ప్రాణశక్తిని) చూపుల ద్వారాను చేతులు యితరులపై ఆదించట ద్వారాను, ఎదుటివారిలో దాన్ని ప్రవహింప చేయవచ్చు. దీన్ని కొందరు కనికట్టు విద్య అని కూడా అంటారు. ఈ శక్తిని వృద్ధి చేసినవాడు, రోగిని అంటకనే చేతులను ఒకటిగాని రెండుగాని పైనుండి క్రిందికి చూపుతూ వస్తే, దివ్యశక్తి చేతనుంచి రోగిలోనికి ప్రవహిస్తుంది. దీన్ని పాస్ అంటారు. ఇలాంటి పాస్‌లతో అన్ని సామాన్య బిల్బులు నయంచేయవచ్చు. పాస్‌లతో బాటు కనుచూపులను కూడా జోడిస్తే, దివ్యశక్తి యింకా బాగా ప్రవహిస్తుంది. సమ్మోహనంలో పాస్‌లను, కంటి చూపులను రోగి సమ్మోహన నిద్రలోకి వచ్చువరకు ప్రయోగిస్తారు. పాస్‌ల ద్వారాను, కంటి చూపులద్వారాను దివ్యశక్తి ఎదటి వారియందు ప్రవహించు చున్నప్పుడు కొంత సేపటి వారు అప్పుకోలేనంత నిద్రవస్తుంది. ఈ నిద్రను సమ్మోహమనీ, ఆరోగ్యనిద్ర అనె, లేక మెస్మరిజం అనీ అంటారు. అలాంటి నిద్రలో శరీరానికి యేవిధమైన బాధవుండదు. ఆస్థిరీలో క్లారో ఫారం అనే మతుమందును ఉపయోగించే పని కూడా లేకుండా కొందరు వెద్యులు అనగా సమ్మోహన అనుభవం వున్నవారు, రోగికి ఏ బాధ తెలియకుండా ఆపరేషన్ అవుసరం అయితే చేయగలరు. పైగా అలాంటి నిద్రలో యీ శక్తితో ఎలాంటి రోగం అయినా పోతుంది. అలాంటి నిద్రలో రోగం పోయిందని సూచించే మాటలు రోగికి వినిపించిన ఫలితం మరీ తొందరగా వస్తుంది. దీనినే సమ్మోహన సంకల్పం అంటారు. ఇంగ్లీషులో సజషన్ అని అంటారు.

ఈవిధంగా సమ్మోహన నిద్రకు రోనైజవారి అంతరాత్మ దశల వాళ్ళగా చురుకుదనం పొందుతుంది, మొదటిదశలో వ్యక్తి మెంకువ స్థితిలో

వుంటాడు. రెండవదశలో మెలకువకు, నిద్రకుమధ్య వుంటాడు. నిద్రావయం ప్రారంభమవుతుంది. మూగవదశలో నిద్రపోతూ వుంటాడు. ఈ దశలో శరీరసిక్తి బాధ తెలియదు. సంకల్పాన్ని చెప్పి శరీరభాగాలు విగిసిపోవునట్లు చేయవచ్చును నాల్గవదశలో ఈ నిద్ర గాఢమవుతుంది. అన్ని విషయాలు ఆ నిద్రావస్థలో గ్రహించగలుగుతుంది. యీ స్థితిలో సంకల్పం చెప్పి వున్నది లేనట్లుగాను, లేనిది ఉన్నట్లుగాను ఒక వస్తువును మరో వస్తువుగాను ఆ స్థితిలో వున్న వ్యక్తి చూడేలా చేయవచ్చు. అయిదవదశ మానసిక దశ. ఈ దశలో బాహ్య ఇంద్రియాలు గాఢనిద్రలో వుంటాయి. అంతరాత్మ ప్రేకివస్తుంది. ఈ స్థితిలో అరుదుగా చేరుకోగలుగుతారు సమ్మోహనంతో వారు అధిక శక్తివంతులయితే తప్ప ఆ స్థితిలో సంకల్పంతో సమ్మోహనలోవున్న వ్యక్తిని కావలసినట్లు ఉంచటం సాధ్యం అవదు. హద్దులు దాటవచ్చు ఆ స్థితిలో అంతరాత్మకు ప్రకృతితో గాఢసంబంధం ఎర్పడుతుంది. భూత వర్తమాన భవిష్యత్తులను చూడగలరు ఆ స్థితిలో సంకల్ప సహాయంతో మర్చిపోయిన విషయాలకు గురుకు తేవచ్చును. మానసికశక్తులను అభివృద్ధిచేయవచ్చు అనేక అత్యద్భుతలిలు ప్రదర్శించవచ్చు. దివ్యదృష్టి, దివ్యశ్రవణం లాంటివి యీ స్థితిలో పొందుతారు. తొర్వం బువలు సాధనతో మెలకువతోనే ఈస్థితికి తలంచినంతమాత్రంతో రాగలిగేవారు. మనకి ఒక చిన్న ఆత్మ వున్నట్లుగానే ప్రకృతికి విశ్వం అంతా నొండిన మరో పెద్దజుత్మ వుంది. అదే భగవత్ స్వరూపం అనవచ్చు. దానికే మనవేదాలు పరబ్రహ్మ స్వరూపం అంటాయి ఒక వేడి వస్తువును మనం తాకినపుడు అందులోనే వేడి మనకు వచ్చునట్లుగా, ఒక చల్లనివస్తువును చేతితో పట్టుకొన్నప్పుడు ఆ చల్లదనం కొంత మన చేతిలో ప్రవేశించునట్లుగా, సర్వ మహిమలుగల ప్రకృతి ఆత్మను మన ఆత్మ చేరి నపుడు కొన్ని సిద్ధులు మన కృషినిబట్టి లభ్యమవుతాయి. సమ్మోహనలో యీ స్థితికి కావలసినంతగా చేరగలుగుతాడు ఆత్మను అంతరాత్మ అనే విశ్వచైతన్యానికి, అనగా భగవత్ శక్తికి ఐక్యం చేయటం అనగా యోగం చేయడమే యోగాభ్యాసం సాధనతో యీ స్థితికి చేరగలిగేవాడు. ఎలాంటి,



అదృశ్యతలనైనా చేయగలరు. ప్రతిది యోగం, దైవయోగం అనటానికి కారణం ఇదే ఇది లభ్యం అయినపుడు పాపములుకూడా మహాత్ములు అవగలరు. మూర్ఖుడుగావున్న వ్యక్తి ఒకేసారి మహాకవిగా మారిన కాశిదాసు. అలాంటి సంఘటనలకు, ఆ యోగమే కారణం, కొందరు పుట్టుకతోనే విశ్వ చైతన్యానికి సన్నిహితంగా పుడతారు, చాల మేధావులకు అదే కారణం.

విశ్వం అంతా మేధా సంబంధమైన చైతన్యంతో నిండివుంది దాన్నే రకరకాల పేర్లతో దైవస్వరూపంగా పేర్కొన్నారు. కొంత జ్ఞానోదయం అయ్యాక ఊహ సహాయంతోనే ఆ చైతన్యాన్ని తెలుసుకోవటం సాధ్యమవుతుంది. అందరూ అనుకొనే రకరకాల దేవుళ్ళు, ఆచారాలు, అసలు భగవత్ శక్తిలో అతిస్వల్పాతి స్వల్పభాగాలు. ఈ దైవాంశ ప్రతి ప్రాణిలోను వుంది. ప్రతి ప్రాణికి విశ్వచైతన్యంలో మన బాహ్యదృష్టికి తెలియని కలయిక వుంది. ఆ కలయిక ఉన్నంతవరకే యీ భౌతిక ప్రాణులు మన గణగుతాయి. ఆ సంబంధాన్ని సూత్రం అంటారు. ప్రాణులకు అదే ఆధారం. ఆ ఆధారంతోనే లేక సూత్రంతో యీ జగన్నాటకం జరుగుతుంది. అందుకే విశ్వచైతన్యాన్ని జగన్నాటకం సూత్రధారి అనటంకూడా వుంది. మన జీవితంకూడా ఆ సూత్రం అనగా దైవశక్తితో యోగం అయినా కలయిక ఉన్నంతవరకే సాగుతుంది. ఆ సూత్రం తెగటం అనగా యోగంపోతే మనమూ వుండము, మన శక్తి సామర్థ్యాలు ఉండవు. అవి లోపించగానే సర్వసమర్థులు అనుకొనే మనం కవం అయి పూరుకొంటాము. తంతకుముందు గిజబలులు అయినా అది లోపించగానే ఆ కిందరాలు అలా వున్నాకూడా పూచికపుల్ల కదపలేదు. అందుకే సర్వందైవయోగం అనటానికి కారణం సాగినంతవరకం అంతా మన స్వంత ప్రభావం అని గర్వపడతాం అది అజ్ఞానమే మనకుయోగం వున్నంతవరకే మనకు సాధ్యమయ్యే పనిని చేయకలుగుతాం.

ఇంతకుముందు వివరించిన ఆకర్షణశక్తి వివిధాలు సరిగా అర్థంచేసుకొంటే సమ్మోహన చేయటం సులభం అవుతుంది.

ఇంతకుమూడు సూచించిన ప్రకారం ప్రాణాయామాన్ని, పాస్లు అనే చేతుద్వారా ఆకర్షణశక్తిని ప్రవహింపజేయటం, కింట్లతో ఒక నల్లని చుక్కని చూడటం, ఈ మూడు అభ్యాసాలు రెండు మూడు వారాలు అభ్యసించిన వారికి సమ్మోహనం చేయటం సులభసాధ్యం అవుతుంది. ప్రాణాయామంవల్ల కావలసినంతగా ఆకర్షణశక్తిని వృద్ధిచేసుకోవటం జరుగుతుంది. ఏకాగ్రత దృష్టిని చుక్కపై అభ్యసించుటద్వారా, పాస్లునల్ల ఆకర్షించిన శక్తిని అవసరమైన వారిపై ప్రయోగించి ప్రవహింపజేయటానికి వీలవుతుంది.

పాస్లను అభ్యసించటం అనగా చేతులను ప్రయోగించే అభ్యాసం రోజుకి పదినిమిషాలు చేస్తే సరిపోతుంది చేతులను ప్రయోగించటంలో అతి బాగా ఉపయోగపడుటకు రెండు అరచేతులను కలిపి కొంతసేపు ఒక దానికొకటి పామాలి. అలా కొంచెం వేడి ఎక్కువరకు పామి వేళ్ళను చాచి చాచిద్వారా చైతన్య ఆకర్షణశక్తి బయటకు ప్రవహిస్తున్నట్లు ఊహించుచూ, చేతులను ఆడించాలి. దాన్ని ప్రవహింపజేసిన సమ్మోహన చేయనెంచిన వ్యక్తిని ఎదురుగా కూర్చోబెట్టి చేతులను ఎదటివ్యక్తి తలనుంచి కాళ్ళవైపుకు కదలించాలి. ఆ పని శరీరానికి కొంచెం దూరంగా అనగా ఒకటి రెండు అంగుళాల దూరంగా చేతులను ఆడించాలి. అలా చేతులను ఆడించటానికి ఆంగ్లంలో పాసులు అంటారు తెలుగులో హస్తచాలనం అనవచ్చును. అలా హస్తచాలన చేయునపుడు వ్రేళ్ళ కొనలనుంచి ఆకర్షణశక్తి అనబడే ప్రాణ శక్తి బయటకు ప్రవహించి ఎదటి వ్యక్తిలో ప్రవేశిస్తున్నట్లు ఊహించాలి. ఆ ఊహంపైన మనోభావం కేంద్రీకరించి ఉండాలి. ఆ పనిచేస్తున్నంతసేపు ఆ భావం అలానే ఉండాలి. అది చాలా ముఖ్యం అనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. హస్తచాలనం ఎదుటి వ్యక్తిపై చేయునపుడు చేతులు కాళ్ళవైపుకు తీసుకొనివచ్చి మళ్ళీ వేళ్ళు తెరిచి కాళ్ళవైపుకు హస్తాలను తీసుకురావాలి. ఈ విధంగా అభ్యాసం చేస్తూ రావాలి. ఇలా మొదట్లో అభ్యాసం చేయడానికి మనిషికి బదులుగా, ఎదురుగా ఒక చుట్టిన చాపనుగాని, కుర్రీగానైనా లేక స్థంభాన్నిగాని ఒక తలగడనుగాని, మరేదైనాగాని ఎవరి వీలుమట్టి వారు

ఉపయోగించుకోవచ్చును. సామాన్యపద్ధతుల్లో సమ్మోహన చేయుటకు కొన్ని సామాన్య పద్ధతులున్నాయి. పైన వివరించిన అభ్యాసాలు కొంతకాలంచేసిన తరువాత సమ్మోహనాన్ని ఎఱచుకొనవచ్చును. ప్రయోగించ గలిగే సామర్థ్యం వస్తుంది. అందుకు ఒక స్నేహితుని లేక అందుకు అంగీకరించే ఏ పరిచయస్థునైనా పిలిచి పీఠు ఎదురుగా కూర్చోమనండి. అలా విశ్రాంతిగా కూర్చోని వాడిని మీ కళ్ళవైపు చూడమనాలి. వారు అలా చూస్తున్నప్పుడు మీ దృష్టిని ఎదుటివారి రెండు కళ్ళమధ్య ముక్కు పైభాగాన్ని కేంద్రీకరించాలి. ఆ చూపుద్వారా మీలో శక్తి ఎదుటివారిలో ప్రవేశించుచున్నట్లు చున్నట్లు భావించాలి. అలా అయిదు నిమిషాలు చేయుసరికి ఎదుటివారికి క్రమేపీ సమ్మోహన నిద్ర వస్తుంది. అంటే వారు మెస్మరైజు చేయబడినారన్నమాట. మనలో శక్తి బాగా వృద్ధి అయితే అలా కళ్ళతో చూచి భావించినంతమాత్రాన వారు సమ్మోహన నిద్రలోకి వస్తారు. అంతగా అభివృద్ధి కానపుడు మగతేగాని నిద్రాకపోవచ్చును అలాంటప్పుడు ఎవరవృద్ధిని కట్టు మూసుకొనమని చెప్పి హస్తచాంసం చేయాలి. నిద్రపచ్చి నపుడు నిద్రపోమని చెప్పాలి. అలా కొన్ని నిమిషాలు చేసేసరికి నిద్ర వస్తుంది. ఇదట వ్యక్తి నిద్రను నిరాకరించి మెంతువగా ఉండి ప్రయత్నిస్తే ప్రయత్నం కొంత ఆలస్యం అవుతుంది. ప్రారంభంలో పదిమందిమీద ప్రయోగిస్తే ఇందులో ఇద్దరు సులభంగా సమ్మోహన నిద్రలోకి వస్తారు అభ్యాసం నమ్మకం దృఢ సంకల్పం పెరిగినకొలది ఆ సంఖ్యకూడా పెరుగుతుంది.

## 25. తే మ్ము మార్గము

వీరు సమ్మోహన చేయుటకు హస్తచాంసం చేసేవారు. మధ్య మధ్యలో చేతివేళ్ళ కొనలను కమ్మలకు దగ్గరగా ఉంచేవారు. అలా దగ్గరగా వుంచినప్పుడు నిద్ర త్వరగా వచ్చేది. వారి పద్ధతిలో నిద్రవచ్చే ముందు కంటిరేపులు ఆడేవి. అది నిద్ర రాబోయే సూచనలను తెలుపుతుంది తలనుంచి కాళ్ళవైపు నెమ్మదిగా చేతులను కదపటంవల్ల నిద్ర క్రమేపీ

వస్తుంది, అలా నిద్ర వచ్చినపుడు ఆ వ్యక్తిని యితరు అంటుకుండా చూడాలి. ఆ స్థితిలో యింకొకరు తాకితే వారి ప్రాణశక్తి కూడా వారిలో కలిసి వారికి మెలకువ రావటం ఆలస్యం అవుతుంది. అయితే అలా అందరికీ జరగదు. నరాల బలహీనత, హిస్టిరియా, మూర్ఖ, ఉన్మాదము మొదల యివ జబ్బులున్న వారికి మాత్రం సమోహనలో యితరులు తాకిన మెలకువ రావటం ఆలస్యం అవుతుంది. ఇలా సమోహనలో జరుగుతుంది. హిష్టా టజం అనబడే యోగనిద్రలో యితరులు తాకరాదు అనే నిషేధం లేదు. ఒకవేళ ఎవరైనా తాళనా కంగారుపడే పనిలేదు. సమోహనలో వున్న వ్యక్తికి హస్తచాలనం కాళ్ళవైపునుంచి తలవైపుకు చేసి వారిలోని అధిక ప్రాణశక్తిని ఆవిధంగా బెటకు తొలగించి మెలకువ తేవచ్చు. మామూలుగా జీవనంతలో నిద్రనుంచి లేస్తారు. ఎవరైనా తాకితే ఆ మెలకువ లేపినంతలో కొందరికి రాకపోవచ్చు. అయినా ఏమీ చేయకపోయినా కొంతసేపటికి సమోహన దాసంతట అది తొలగిపోయి, క్రమేపీ గాఢనిద్రనుంచి మెలకువ వచ్చినట్లు వస్తుంది.

## 20. ల్యూజ్ మార్గము

వీరు రోగిని సుఖంగా కూర్చోబెట్టి, అతని బొటన వేళ్ళ పైభాగాన్ని వారి బొటనవేళ్ళ పైభాగంతో కొంత మెడి ఎక్కివరకు నొక్కిపట్టి ఉంచే వారు. ఆ సమయంలో తనలోని శక్తి ఎదటివారిలో ఆ బొటనవేళ్ళద్వారా ప్రవహిస్తుందని వూహించేవారు. అలా బొటనవేళ్ళు కొంత మెడి ఎక్కిన తరువాత చేతులు వేరుచేసి శరీరం పైనుంచి క్రిందకు హస్తచాలనం నెమ్మదిగా చేసేవారు అలా చేస్తూవుండగా ఎదుటివ్యక్తికి సమోహనా నిద్ర వచ్చేది.

ఈ విధంగా అనేక మంది అనేకరకాల పద్ధతులు ఉపయోగించి సమోహన చేస్తారు. మనదేశంలో ఎక్కువగా కంటిచూపుతోనే చేస్తారు. దీన్ని కనికట్టు అంటారు. ఇప్పటి నవీనులు కరచాలనంకూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఎవరు ఏ పద్ధతిని ఉపయోగించుకొన్నా అసలు మూలసిద్ధాంతం ఒకటే. కంటిచూపుద్వారాను, హస్తచాలనం ద్వారాను ఎదటి వ్యక్తిలో

ఆకర్షణశక్తి పెట్టి సమ్మోహన నిద్రను తెస్తారు. ఈ విధంగా తెచ్చే నిద్రను సమ్మోహనం అని మెస్మరిజం అని అంటారు. దీనికితోడు నిద్రతెచ్చే సంకల్పమాటలను కూడా ఉపయోగిస్తే పచ్చే నిద్రను పొప్పొడిజం అని యోగనిద్ర అని అంటారు. కొందరు సమ్మోహనకు యోగనిద్రకు ఏ ఏధమైన భేదాన్ని అంగీకరించరు, వారి ఉద్దేశప్రకారం భేదమనేది పేరుతో మాత్రమేగాని మిగతా వాటితోలేదని అది చాలావరకు నిజమే కావచ్చును. అయినా యోగనిద్ర అనే పేరుతో యీ శాస్త్రం చాలా అభివృద్ధి అయింది. నిద్రరావటం నిద్రలో జరిగే మార్పులు రెండింటిలోను కొంచెం ఇంచుమించుగా ఒకటే అయితే నిద్రతెచ్చే సిద్ధాంతాలలో కొంచెం తేడా సమ్మోహనలో ఆకర్షణశక్తి ప్రయోగించి నిద్రతెస్తారు; యోగనిద్రలో నిద్రదావాలి. అనే సంకల్పభావాన్ని మాటల్లో పడేపడే చెప్పి, ఆ సంకల్పం నెరవేరుతుంది ఈ మంత్రాలనే భావ సంకల్పాలను ఆంగ్లంలో సజివస్సు అంటారు.

సమ్మోహనాన్ని అభ్యాసం చేయటానికి ప్రారంభంలో ఒకే వ్యక్తిని లేక కొందరు వ్యక్తులను ప్రతిరోజూ ప్రయోగాలకు ఉపయోగించటం మంచిది దానివల్ల ఎంత అభివృద్ధి అవుతుండేది సులువుగా తెలుస్తుంది. ప్రారంభికులకు ప్రశాంత ప్రదేశాలు, ఆర్థ చీకటిగదులు విజయస్థి త్వరగా చేకూర్చటానికి సహాయపడతాయి మొదటి ప్రయత్నంలో ఒక వ్యక్తిలో కొంతసేపు ప్రయత్నానికి స్వల్పనిద్ర కలిగించ గలిగితే మర్నాడు అదే వ్యక్తికి అంతకన్నా తక్కువకాలంలో ఎక్కువ నిద్రను తేవచ్చును. ప్రారంభంలో యీ ప్రయోగాలు చేయటానికి సంకోచంగా వుంటుంది. ప్రయోగాలు ప్రారంభించాక రెండు మూడుసార్లు సమ్మోహన చేయగలిగిన తరువాత ఆ విజయం, నమ్మకాన్ని ధైర్యాన్ని అధికం చేసి ఇంకా ఎక్కువ విజయాలు సాధించటానికి సులువవుతుంది.

ఈ విద్యలో ఆరితేరినవారు, ఎవరినైనా క్షణంలో సమ్మోహన నిద్రస్థితిలోనికి తేగలరు. కొంతగా ప్రారంభించేవాడు ప్రారంభంలోనే అందరినీ చేయలేరు. పదిమంది మీద ప్రయత్నిస్తే ఒకరిద్దరి విషయంలో

జయం పొందగలరు ప్రాచీనంలో సమ్మోహన చేయటానికి ఆరగంట, అంతకు మించిన కాలంకూడా పట్టవచ్చును. కాని అభ్యాసం పెరిగినకొండి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అప్పుడు కంఠతో చూచి భావించినంత మాత్రంలో సమ్మోహనను సాధించవచ్చు. రోగులు, పిల్లలు ఆకర్షణశక్తిని త్వరగా పొందగలుగుతారు కాబట్టి ప్రాచీనీకులు వారి ప్రయోగాలను అలాంటివారిపై చేస్తే ఫలితాలు సులభంగా కనబడతాయి. మొదటి ప్రయత్నం ఫలించనంతమాత్రాన నిరుత్సాహపడకూడదు, విడువని అభ్యాసాలు, పట్టు విడువని ప్రయత్నాలు పడే పడే చేయటంవల్ల మానసికశక్తుల సాధనలో మంచి విజయాలను సాధించవచ్చు.

సమ్మోహన నిద్రలో, యోగనిద్రలో వివరించినవన్నీ చేయవచ్చు. సమ్మోహన నిద్రనుంచి మేల్కొల్పుటయు అతి సులువు. పేరుపెట్టి పిల్చి నిద్రమేల్కొనమని చెప్పినంతలో ఆ నిద్ర పోతుంది. ఎక్కువ వారితో ఆ పద్ధతి సరిపొతుంది. కొందరు నిద్రలో ఉన్నవారి కాళ్ళపై చేతులువేసి కొంచెం వత్తిడి కలిగిస్తారు. కొందరు విసన క్షరతో ముఖానికి గాలి పీస్తారు. పామాన్యంగా నిద్రనుంచి మేల్కొల్పుటకు ఏమీ శ్రమ ఉండదు. కొందరు గట్టి తేకకు మేల్కొంటారు. ఒక వేళ నిద్ర త్వరగా మెంతువ రాకపోతే, నిద్రపోయేవారిని వారెప్పుడు మేల్కొంటారని ప్రశ్న అడగవచ్చు. ఆ నిద్రలో వారు మామూలు మనిషివలె సమాధానం ఇస్తారువారు. సమాధానం చెప్పిన ప్రకారమే మేల్కొంటారు. లేదా 'పడి నిమిషాలు నిద్రపోయి మేల్కొన్నా, అని ఉత్తరువు వేస్తే తరువాత ఏ ప్రయత్నం లేకుండానే వారు పడి నిమిషాలు నిద్రపోయిన తరువాత మేల్కొంటారు, మేల్కొల్పుటకు ఏ ప్రయత్నం ఫలించకపోతే కంగారు అవునరంలేదు, సామాన్యంగా అలాంటి సందర్భాలు రావు. ఒకవేళ వచ్చినా ఆ వ్యక్తి జోలికిపోకుండా అలా వదలివేసినా కొంత నిద్ర అనంతరం సమ్మోహన తొలగిపోయి మెంతువదానంతట అదే వస్తుంది. అప్పుడు సమ్మోహన చేయవారు నిద్రపోయేవారిని జాగ్రత్తగా కనిపెట్టుకొని వుండి యితరులు ఎవరూ వారిని కాకకుండా చూడాలి. ఇందుకుగాను వారికి



మెంతువ వచ్చువరకు ఎడలివేయకుండా కనిపెట్టుకొని చూస్తూండాలి. సమ్మోహనను అభ్యసించువారు యా మూత్రం జాగ్రత్తం తెలుసుకొందే చాలు.

కొందరికి ఒక సందేహం వస్తుంది. చూపులద్వారాను చేతుల చాలనం వల్లను వారిలో వుండే ఆకర్షణ శక్తి యితరులలో ప్రవహింపజేసి తిప్పు చేయటం వలన క్రమేపీ వారిలోగల శక్తి తగ్గిపోతుందేమో అని భయపడతారు. ఈ సందేహం చాలమందికి వస్తుంటుంది మానవుడు అభివృద్ధి చేసుకొన్న ఆకర్షణ శక్తిని ఇతరులపై ప్రయోగించి వ్యయంచేయటంవల్ల అది సహజంగా తగ్గిపోతూ వుంటుందని ఆలోచిస్తారు. పై ఈ ఆలోచన సరియైన దానివలెనే కనుపడుతుంది. కాని ఆ భావం ఏ మాత్రం నిజమేమిటి కాదు. ధనవస్తుసంబంధమైన వాటిలో అది నిజం కావచ్చును. కాని శారీరక, మానసిక శక్తులలో అందుకు భిన్నంగానే జరుగుతుంది. వాటిని ఉపయోగించినకొద్దీ అవి అభివృద్ధి అవుతాయి. వాటిని ఉపయోగించటం, మానటంవల్ల అవి తరిగిపోతాయి, ఉదాహరణకు మన చేతులు తీసుకోండి. మనం ప్రతి పనికి ఎడమచేతికన్నా కుడిచేతిని ఎక్కువ ఉపయోగిస్తాము. కుడిచేతిద్వారా ఎక్కువ శరీర శక్తి తిప్పు అయిపోతుంది. అయినా అది బలహీనం అవుతోందా? పని తక్కువచేత ఎడమచేతికి బలం ఎక్కువ అవుతోందా? అలా అవటంలేదు. అందుకు వ్యతిరేకమే జరుగుతుంది తక్కువ ఉపయోగించే ఎడమచేయి బలహీనంగానే ఉంటుంది. ఉపయోగించే కుడి చేయి బలహీనం అవటంలేదు సరికేదా; ఎడమచేతికన్నా బలంగా ఉంటుంది. దాక్తురు మెస్సరు తన ఆకర్షణ శక్తిని రోజూ ఆనేక వేల రోగులకు ప్రసరింపజేసేవారు అయినా వారి శక్తియే మాత్రం తగ్గలేదు. ఆ శక్తి వారిలో ఎప్పుడూ వుంది ఉపయోగించినకొద్దీ అభివృద్ధి అయింది. మొదట్లో ఒక వ్యక్తి సమ్మోహన చేయగలిగేవారు. తరువాత తొట్టని, దాని తరువాత ఒక పెద్ద చెట్టు ద్వారా ఆనేకమందిని ఒకేసారి సమ్మోహన చేయగలిగేవారు. అంటే వారి శక్తి ఉపయోగిస్తున్న కొద్దీ బాగా పెరిగింది కాబట్టి మానసిక శక్తులు మనం ఎంతగా తిట్టే సూత్రం అవి అంతగా పెరుగుతాయి. వాటిని

దాచుకుంటే తరిగిపోతాయి. ఎంతగా ధైర్యపెడితే అవి మనకు అంతగా మిగులుతాయి. అనుమానం పెట్టుకొనేవారికి వారి సంస్కర్ప బలంవలన అవి తరగివచ్చు అలాంటివారు కూడా ప్రాణాయామం చేయటంద్వారా వారి శక్తి అభివృద్ధిలో వుంచుకోవచ్చును.

## 27. సమ్మోహన చికిత్సలు

ఎవరైనా శరీర జబ్బులతో బాధపడుతుంటే వాటిని సమ్మోహనాన్ని ప్రయోగించి నయంచేయవచ్చును. సమ్మోహన నిద్రవల్ల ఆకర్షణశక్తి రోగి శరీరంలోనికి బాగా ప్రవహిస్తుంది. దాని రోపము అన్ని రోగాలకు కారణం అని దాన్ని తిరిగి ప్రసాదిస్తే అన్ని రోగాలు పోతాయని డాక్టరు మెస్మరు కనుగొన్నారు. అన్నిరకాల రోగాలను ఆ విధంగా నయంచేసి వారి సిద్ధాంతాన్ని నిస్సందేహంగా రుజువు చేశాడు. అదేవిధంగా వారి శిష్యులు ఆచరించి అదే విషయాన్ని అనేకసార్లు రుజువు చేశారు. ఏ రోగానికైనా చికిత్స ఒకటే, అదే సమ్మోహన ప్రయోగించటం. సమ్మోహనలో వచ్చే నిద్ర, ఆకర్షణశక్తితో వచ్చే రోగ నిద్ర యెలాంటి జబ్బులయినా దానికి నయం అవుతాయి. కొన్ని వెంటనే పోతాయి. మరి తీవ్రంగా వున్నవాటికి కొన్ని సార్లు అదనంగా సమ్మోహనాన్ని ప్రయోగించ వలసివుంటుంది.

తల్లులు చంటిబిడ్డలను లాలించి జోకొట్టి నిద్రపుచ్చటం కూడా సమ్మోహనమే. అలాంటి అంవాటులో వారు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు. పసిబిడ్డలు పెరగడానికి పెద్దరక్షణలలో అదొకటి. ఆ సిద్ధాంతాన్ని తెలుసుకొని తల్లులు వారి బిడ్డలను లాలించుతుంటే అసలు జబ్బురేరావు. పిల్లలను జోకొట్టి నిద్రపుచ్చినపుడు వారి భావశంకల్పంతో ఆకర్షణ శక్తి బిడ్డలో ప్రవహిస్తుందని, ఆభావంపై వారిమనస్సును కేంద్రీకరించుకొంటే వారిబిడ్డలను అన్నిరకాల జబ్బులనుంచి కాపాడుకో కలుగుతారు.

డాక్టరు యిలియట్ సన్ మానవ శరీరకాత్తం అనేగ్రంథం వ్రాశారు. అందులోనే ఒక వ్యక్తికి అప్పుడప్పుడూ వచ్చే పిచ్చిని సమ్మోహనంతో అద్భుతంగా నయంచేయటం వారు స్వయంగా చూసినట్లు వివరించారు.

విలియండాగ్ అనేవారు మెస్మరిజం అనే గ్రంథాన్ని వ్రాశారు. దానినిండా సమ్మోహనంతో నయంచేసిన అనేకరకాల రోగ వివరాలు చాలా విశదంగా వ్రాశారు, అర్థచదివినవారు, సమ్మోహనం వల్ల నయంకాని జబ్బు అంటూ లేదని రుజువువుతుంది. అందులో మందులకు నయంకాని యోన్నో రకాల జబ్బులు నయం అలునట్లు వివరాలతో వున్నాయి.

జేమ్స్ ఇన్ డయిల్ ఒక గ్రంథం వ్రాశారు. దానిపేరు మెస్మరిజం ఇన్ ఇండియా వారు బెంగాలు ప్రభుత్వంలో ఘనవైద్యులు. ఎం డి పాస్ అయినవారు. అందులో వారు సమ్మోహనాన్ని ఉపయోగించి నయంచేసిన అనేక కేసుల అద్భుత మార్పులు, మనవిజయాలు చాలా వివరంగా వ్రాశారు. సమ్మోహనాన్ని ప్రయోగించడం బహుశులువు. అయినా ఫలితాలు చాలా మనంగా అత్సుక్తమంగా అద్భుతంగా వుంటాయి.

జబ్బు సామాన్యమైనది అయితే, ఆ సమ్మోహన నిద్ర వచ్చేవరకు చేసే పనిలేదు. జబ్బు ప్రాంతంలో హస్తదానం చేసే సరిపోతుంది, ఈ విధానం కొత్తగా ప్రారంభించినవారు రోజుకి పదినిమిషాలు రోగిపై హస్తదానం చేస్తే చాలు. వ్యాధినిబట్టి అలా ఒకసారినుంచి కొన్నిసార్లవరకు చేయవచ్చు వుంటుంది. అప్పుడు కొన్ని నిమిషాలే చాలు. రోగం తగ్గముఖం పట్టిన తరువాత దూర వ్యవధిలో అలా చేయవచ్చును. రోజుకు ప్రారంభంలో రెండుసార్లు చేసే మెరుగు కనపడిన తరువాత రోజుకొసారి, రెండ్రోజులకోసారి చేయవచ్చు జబ్బు శరీరం తొలిభాగంలో అయితే హస్తదానం శరీరం అంతా చేయాలి. శరీర పైభాగాన జబ్బువుంటే ఆ ప్రాంతానికి మాత్రం చేసే సరిపోతుంది. తలనొప్పికి, తలమే చేతులతో తలపై నొప్పి ప్రాంతంలో నెమ్మదిగా పామటంవల్ల; సున్నితంగా తాకటంవల్ల ఫలితం త్వరగా కనపడుతుంది. హస్తదానం అయిన తరువాత అలా చేయాలి.

జంతువులనుకూడా సమ్మోహనం చేయగలమా అనే ప్రశ్న వుంది, అందరూ అంగీకరించిన సిద్ధాంతం ఏమంటే; సమ్మోహన మానవులకు మాత్రం చేయడానికి ఏలవుతుందేని, అందుకు కారణం వారికి అంతరాత్మ వుంటుందని జంతువులకు అంతరాత్మ ఉండదని అందుచేత

జంతువులకు చేసేది సమ్మోహనం క్రిందకు రాదంటారు. కొందరు అనేది యోగసిద్ధ తేపహానికి అంతరాత్మ అవునరంగాని, సమ్మోహనకు అంతరాత్మ అవునరంలేదని, అందుచే జంతువులనుకూడ ఈ సమ్మోహన శక్తితో లోబద్ధుకొవచ్చునని అంటారు.

నవీనంగా అంతా అంగీకరించేది యేమంటే, యోగసిద్ధుడు ఎడటి వారు వినేలా సంకల్పాలు క్లుప్తమాటల్లో పదే పదే అంటారు అంతరాత్మపై పనిచేసి యోగసిద్ధుడు తెస్తుంది. సమ్మోహనకు అంతరాత్మతో పనిచేయడం ఒకటిగా నీటిని, ఒక కర్మముక్కుని పీచికికూడా ఆకర్షణశక్తితో నింప గలుగుచున్నారు. అలాంటప్పుడు జంతువులపై ఆశక్తిని ప్రసరింపచేయలేము అనటంలో అర్థంలేదు. ఈ శక్తి తేనిలోకైనా ప్రసరింప చేయవచ్చు. అందుకు కారణం ఈ శక్తిలోకం అంతా నిండివుంది. అన్నిటిలోనూ ఏ స్వర్ణమో ఉండనే వుంది.

ప్రయోగాంవల్ల తేలిక విషయాలుంటే, జంతువులలో సమ్మోహన ప్రయోగించి మామూలునిద్ర మూడవవరకు తేడుచు. వాటికి అంతరాత్మ లేనందున, మానవులలో మాత్రమే మిగతా సమ్మోహనదశలు రావు ఆకర్షణశక్తిని అభివృద్ధిచేసి గాఢ దృష్టిని అత్యుసించిన తరువాత జంతువులను, పక్షులను గాఢమైన ఆకర్షణదృష్టితోచూచి ఆ శక్తిని వాటిలో ప్రసరింపజేసి వాటిని చంపేసుకోవచ్చును. ఆ విధంగా అనేకమంది చేశారు. వారి బలమైన అయస్కాంతదృష్టిని ప్రసరించి క్రూరజంతువులను సైతం సాధుజంతువులుగా చేరవీసిన ఘటనలు యెన్నో వున్నాయి.

నల్లటి చుక్కను చూడే అల్పాస్థులు బాగా చేసిన తరువాత కండ్ల ఆకర్షణశక్తి బాగా అభివృద్ధి అవుతుంది. అస్థితి వచ్చిన తరువాత కొన్ని ప్రయోగాలుచేసి దాని విలువను ఎవరికివారే తెలుసుకోవచ్చును. అందుకు ఈ క్రింది ప్రయోగాలు చేయవచ్చు. కొన్ని కొత్త ప్రాంతాలకు వెళ్లి వస్తుంటే అచట కుక్కలు, మీదకు చూడేలా మొగుగుమంటాయి. మనం వాటికి కొత్తగా కనపడటమే అందుకు కారణం. ఏదైనా కుక్క అలా మొరిగే సమయంలో వానివేపు కీళ్లబజ్జా చూచి అది ప్రశాంతం అయ్యేలా మన శక్తిని ప్రవహింపజేసి ఆ కుక్కలోని ఉద్వేగం క్రమేపీ పోయి,

చల్లబడి మొరగటం మానుతుంది, అదే విధంగా అతి క్రూరజంతువులను కూడా తీక్షణంగా చూచి జయించిన వారున్నారు. అదే దృష్టిని ప్రయోగించి పక్షులను పట్టుకోవచ్చును కంటే ఆకర్షణశక్తి అభివృద్ధి చేసినవారు పక్షి వైపు ఏకాగ్రతతో చూడాలి. దానితో అది సమ్మోహనకు లోనవుతుంది అప్పుడు నెమ్మదిగా దానివైపు నడిచివెళ్ళి పట్టుకోవచ్చును. అతి భయంకరమైన పులులకు, సింహాలకు గాఢమైన ఆకర్షణ శక్తిగల కళ్ళంటాయి. అవి చిన్న జంతువులవైపు చూచినంతలో అవి ఆ శక్తికి లోబడి కడలేవు. ఆ విధంగా అవి వాటి అహంస్ని వేటాడతాయి. అదే విధంగా త్రాచుపాము కూడా తన అహంస్ని, తన అయస్కాంత దృష్టిని ప్రయోగించి అవి కదలకుండా చేసి పొందుతుంది.

తేవర్న అనేవారు రోగ నివారణకు సమ్మోహన శక్తులనే ఆంగ్ల గ్రంథం వ్రాశారు. అందులో వారు విజయవంతంగా నయంచేసిన సామ్రాజ్య రొంపనుంచి అతిప్రమాదం అయినవీ, మామూలు వైద్యానికి నయం కానివి యెన్నోరకాలు సమ్మోహన శక్తిని ప్రయోగించి యెంత అద్భుతంగా నయంచేసిందీ అదిచిన్న వివరాలతో సహా వ్రాశారు. సమ్మోహన శక్తుల ఉపయోగాలను ఆ గ్రంథం చక్కగా వివరించింది.

సమ్మోహన శక్తిని దుర్వినియోగం చేసిన సంఘటనలుకూడా చాలా వున్నాయి. బరిన్ పొస్సీ అనే సమ్మోహన శాస్త్రవేత్త కలా వ్రాశారు: "సమ్మోహన ప్రయోగంతో మానభంగాలు, హత్యలు, దోపిడీలు, దొంగతనాలు వ్యక్తుల తస్కరణ మొదలయిన వెన్నో సులభంగా చేయటానికి వీలుంది. పోయిన శతాబ్ద ప్రారంభంలో పిల్లలను సమ్మోహన పర్చి యెత్తుకుపోయిన వుదంతాలు హిందూదేశపు ప్రజలకు తెలుసు. అలాంటి దారి దొంగలను ధగ్గులని, భిల్లలని పిలిచేవారు. ఈ ధగ్గులనే దొంగలు దారిన పోయేవాడిని సమ్మోహన పర్చి నిర్వీర్యులనుచేసి నిలుపుదోపిడీలు చేసేవారు. 1820లో అలాంటి ముఠా ఒకటి ప్రభుత్వానికి పట్టుబడింది. వారు ఇరవై సంవత్సరాలలో అనేకరక్షలు పిల్లలను అపహరించారు. దీనితో తప్పుడు

సాక్షాత్తును పలికించిన వారున్నారు” కాబట్టి యిలాంటి శక్తితో మంచి ఉపయోగాలతో బాటు, అవి దుర్మార్గుల వశం అయితే వారివల్ల ప్రమాదాలూ వున్నాయి. వీటిని గురించి తెలుసుకొని సందర్భము వచ్చినపుడు జాగ్రత్త పడటం మంచిది.

## 28. యోగ నిద్ర

హిప్పాటోకాన్ని యోగనిద్ర అంటారు. మెస్మరిజం అంటే సమ్మోహనా విధానంలో సూచించిన పద్ధతులే యీ నిద్రలేవటానికి ఉపయోగిస్తూ అదనంగా భావసంకల్పాలను కూడా వాడుతారు. వ్యక్తిని పక్షకర్పిలోగాని, మంచం పైనగాని సుఖంగా నిద్రరావటానికి వీలుగా పరుండబెట్టి నిద్రపోవటానికి ప్రయత్నించమని చెప్పి, “నిద్రపో, నిద్రపో” అనే నెమ్మదిగా పడేపడే లాలించేలా పెకి అంటూ, అనగా అలా భావ ప్రయోగంచేస్తూ నిద్రపోయేలా చేస్తారు మిగతా వివరాలన్నీ సమ్మోహనలో వివరించినట్లే వుంటాయి.

ఒకప్పుడు వ్యక్తికి చేతి గడియారము చెవివద్ద ఉంచుకొని ఆ శబ్దం వింటూ నిద్రపోమని చెప్పి, “నిద్రపో, నిద్రపో” అని నెమ్మదిగా అంటూ నిద్ర తెస్తారు మొదటిలో చాలా ఆలస్యం అయినా అభ్యాసం పెరిగిన కొద్ది క్రమంగా నిద్రలేగులుగుతారు ఇలా నిద్ర తెచ్చిన తరువాత, నిద్ర పోయే వ్యక్తిలో నిద్ర తెచ్చిన వ్యక్తి ఏమూర్పు సూచిస్తే అది జరుగుతుంది. రోగాలు పోతున్నాయి. శరీరం సక్రమం అవుతుంది. అంటూ వుంటే, అలాగే జరుగుతుంది అంతరాత్మ చాలా శక్తిదాయకంగాన, నిద్రావస్థలో అది నిద్రతెచ్చిన వారి ఆధీనంలోకి వచ్చి, చెప్పినవాటిన్నీ శరీరములో తిరిగేలా చేస్తుంది. ఈవిధంగా భయాలు, రోగాలు, దురల్పాటాలు, అనుమానాలు, బలహీనతలు, సోమరితనము పోగొట్టుకొనే గాకుండా, ధైర్యము, జ్ఞాపకశక్తి, మంచి ప్రవర్తన, పట్టుదలు వినయ విధేయతలు మొదలయినవన్నీ, వాటికి తగిన సంకల్పభావాలు యిచ్చే మాటలు చెప్పి అవి వచ్చేలా చేయవచ్చునని ప్రయోగాల్లో కనుగొన్నారు, వీటి వివరాలును సాధకుల మనో ఏకాగ్రత చాలా ముఖ్యము.

## 29. విజయ సూత్రాలు

యోగనిద్ర విద్య అభ్యాసకులు అందు విజయసాధనకు కొన్ని ముఖ్యసూత్రాలున్నాయి. జనత్ అనే నిపుణులంటారు: “సాధకుడు తన సాధనతో ప్రయత్నించునపుడు ఏకాగ్రతతో కూడిన తరింపుభావం చాల ముఖ్యం. అది రోపిస్తే విజయం కష్టం” సాధనకు చిరాకు, బలహీనంగా వున్నపుడు ప్రయత్నించకూడదు. మంచి ఫలితాలను యీ పుస్తకం గత పుటలలో సమ్మోహనము క్రింద వివరించిన ఏకాగ్రదృష్టి, కరచాలనాలు. మాటలతో సూచనలు ప్రారంభదశలో బాగా పనిచేస్తాయి వివిధ వ్యక్తులకు అనువయిన వివిధమార్గాలు అవలంబించవచ్చును. ఈ విద్యను సదా ఆభ్యసించువారు క్రమేపీ శక్తిసంపన్ను లవుతారు. యోగనిద్ర వచ్చింది లేనదీ తెలుసుకోవడానికి ఒకే నిదర్శనం యోగనిద్రలో వున్నవారు సాధకుడు చెప్పింది ఆ నిద్రలోకూడా విని చెప్పిన విధంగా సంచరిస్తాడు ఎవరైనా యిలా చేసేముందు ఈ సంబంధించిన సర్వవివరాలు చెప్పితే ఎదుటివారికి అనుమానాలు, భయాలు వుండవు రోగనివారణకు ఎలా ఉపయోగించేది, నిద్ర ఏనిధంగా వచ్చేది, అతడు సహకరించవలసిన తీరు, మొదటిసారి జయం రాకపోవచ్చునని మొదలయినవి దాచకుండా చెప్పటంవల్ల ఒకరి నొకరు సరిగా అర్థం చేసుకోవటానికి వీలుంటుంది.

మెస్మరుకూడా తన మెస్మరిజం అనే సమ్మోహనను తను రహస్యముగా వుంచినంతకాలం, ప్రజలు అనుమానించి స్వదేశంనుంచి తరిమివేశారు. విషయాలన్నీ విశమర్చి చెప్పిన తరువాతనే అతనికి ప్రజాసహకారం విరివిగా అందింది, తాము సాధించినవి బయటివారికికూడా చెప్పి వారుకూడా సాధించేలా వివరించి చెప్పినవారే మహాత్ములుగా పేరుపొందినారు

ప్రారంభంలోనే అందరికీ జయం రాదు. విజయానికిన్నా, ఓటమి ప్రారంభంలో ఎక్కువ. అభ్యాసం పెరిగినకొండి జయం ఎక్కువగుతుంది కొందరు తొలి ప్రయత్నంతోనే యోగనిద్రకు లోనవుతారు మరికొందరు అనేక పర్యాయములు ప్రయత్నిస్తేకాని లోనవరు. అలాంటివారికి యోగ నిద్ర సూచనతోబాటు, రోగనివారణ సూచనలుకూడా యిస్తుంటే యోగ



నిద్ర రాకపోయినాకూడా క్రమేపీ రోగనివారణ జరుగుతుంది. చాలా అరుదుగా మాల్ అనేవారు 40 వ ప్రయత్నంలో యోగనిద్ర తేగలిగేవారు. బెర్లినులో ఆస్కారు అనే డాక్టర్ ఒకరి విషయంలో 500 వ ప్రయత్నంలోను, ఇంకొకరి విషయంలో 700 వ ప్రయత్నంలోను జయం పొందినారట. బ్రామ్ వెల్ 100 వ ప్రయత్నంలో ఒకరి విషయంలో విజయం సాధించారట. ఇలాంటి దుర్బర వ్యక్తులు చాల అరుదుగా వారికి తగిలేవారు మిగతావారి విషయంలో మొదటి లేక మూడవ ప్రయత్నంలో విజయం వచ్చేది.

### 30. మేల్కొల్పే విధానం

యోగనిద్రకు తెచ్చిన తరువాత రోగ నివారణకు రోగనివారణ సూచనలు యిచ్చి, రోగితో “ఇకముందు చాలా మంచిగా వుంటావు, ఇక మేల్కొ” అని ఆజ్ఞాపించినంతమాత్రంలో యోగనిద్రలోనున్న వ్యక్తి మేల్కొంటాడు, చాల తక్కువ యోగనిద్రలో వున్నవారు సూచనల సమయంలో మేల్కొంటారు. చాల తక్కువ లేక యెక్కువ యోగనిద్రలో “ఇక నిద్రనుంచి మేల్కొ” అన్నంతలో మేల్కొంటారు. సూచనలు అయిన తరువాత ఒక పావుగంట నిద్రపోనిచ్చి మేల్కొలిపితే, సూచనలు బాగా షని చేస్తాయని కనుగొన్నారు. కాబట్టి ‘ఒక పావుగంట నిద్రపోయిన తరువాత మేల్కొంటావు’ అని చెప్పితే చాలు-పావుగంట అయ్యాక మెలకువ వస్తుంది.

చాలా అరుదుగా కొందరి విషయంలో మేల్కొనుని చెప్పినా కొందరు మేల్కొరు. అలాంటివారి విషయంలో ఏమీ కంగారు పడవలసిన పనిలేదు. అంటాడు నిపుణులు అలాంటివారిని అలానే కొంతసేపు నిద్ర పోనిస్తే, సహజంగానే వారంతటవారు మేల్కొంటారు. అంతేగాని వారిని కంగారు పెట్టుటగాని లేక సాధకాదు కంగారు పడుటగాని జరుగరాదు. డాక్టర్ ఇన్ డైలు అలాంటివారి ముఖాన్ని నెమ్మదిగా తట్టటంవల్ల లేదా చల్లనినీటితో ముఖంపై చల్లటంవల్ల వారు వెంటనే మేల్కొనేవారు.

బ్రముడు డాక్టర్ గారు వాటికి పంకాగారి బాగా తగిలేలాగచేసే లేచేవారు ఏమి చేసినా మెలకువ రాకపోతే వాడిని అలానే స్మదపోనిచ్చేవారు కొంతసేపటికి వారికి సహజంగా మెలకువ వచ్చేది పూరిమెలకువ వచ్చేవరకు వాటిని బయటకు పోనివ్వకూడదు. మెలకువ వచ్చాక మత్తుగా వుంటే చల్లని నీటితో వారు ముఖంకడుక్కొనేలా చేసే పూరిగా మెలకువవస్తుంది కొందరు ప్రతిభావంతులు ప్రేక్షకులందరిని సమ్మోహనలో ముంచి (నిద్రలేసి పిప్పాటిజం) ప్రేక్షకులకు దెయ్యాలను, వింత ఆకారాలు చూపుతారు. కొందరు ఒక తాడును ఆకాశంవైపువిసిరి అది ఎంతో ఎత్తుకుపోయి దృఢంగా నిల్చినట్లు, అతడు దాన్ని పట్టుకొని ఎక్కుతూ ఆకాశంలోకి మాయం అయినట్లు యిలాంటి భ్రమలన్నీ కలిగిస్తారు. అనేక రకాలవింతలు అద్భుతాలు వారు చూస్తున్నట్లు చూపుతారు. అది అంతా మాయ ఫోటో తీస్తే అందులో ఏమీఉదదు. అనేక సంవత్సరాల కఠోర సాధనలద్వారా అలాంటి ప్రతిభావంతమైన వీరాగ్రతను కొందరు సాదించి ప్రేక్షకులకు సంభ్రమ ఆశ్చర్యాలను కలిగించ గలుగుతారు.

కొందరు యీ విద్యను దుష్ట ప్రయోగాలకు ఉపయోగిస్తారని రోజును అనేవారు అంటారు. కొందరు మట్టితోను, పింఠితోను లేక మైనం తోను బొమ్మచేసి, అది వారి విరోధి అని సంకల్పించుకొని, వాటిని పాతి పెట్టటం లేక నెమ్మదిగా కరిగించటం, మొదలయినవి నిశ్చల వీరాగ్రతతో సూచనలు లేక దుష్టభావంమనస్సులో వుంచుకొని మంత్రాన్ని జపించటం చేస్తారు. వారు అలా చేస్తున్నంతసేపు, ఆ బొమ్మకు జరిగేలాస్తే వారు అనుకొనే వ్యక్తికి జరుగుతుందని గట్టిగా సంకల్పించుకొంటారు. అభ్యాసం కొలదీ కొందరు ఇలాంటి సాధనలో ప్రతిభపొంది ప్రజలను పీడిస్తుంటారు. పూర్వ రాజులు వారి శత్రువులను ఈవిధంగా హతమార్చు చూచేవారట. కొందరు బ్రతుకుదెగువును యీ దుష్ట విద్యలు అవలంబిస్తారు. కొన్ని కక్షలతో ప్రజలుకూడా యిలాంటి వారిని ఆశ్రయిస్తుంటారు. ఇలాంటివిద్యల వారి జీవితాలు చాల విషాదంగా అంతం అవుతాయి ఇలాంటి బాధలకు లోను అయినవారు, వారి తలచుట్టూ నిమ్మకాయలు చుట్టి వాటిని మధ్యకుకోసి

బయటపారవేస్తారు. అది వాటికి విరుగుడు గుణం కనబడేవరకు అరగంటకు ఒకటిగా లేక యింకా యెక్కువకాలంలో తీవ్రతనుబట్టి వాటిని కోసిపారేస్తారు. కొండరు వుప్పును త్రిప్పి నీటిలో కలుపుతారు.

పూర్వం స్కాట్లెండుదేశంలో ఎలుకలబాధ ఎక్కువ అవగా ప్రజలంతా అవి నాశనం అవుతాయనే సూచనను ప్రతిదినం పఠించగా అవి అన్నీ నాశనమయ్యాయని అంటారు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధకాలంలో బ్రిటిష్ వారు, వారివరీయులు 'వి' విజయానికి అనే గుర్తుతో విజయం మనదే అనే సూచన ప్రజలలో ప్రచారం చేశారు. విజయం సాధించారు.

### 31. ఆత్మశక్తి

ఆత్మవేరు దాన్ని ఆవరించుకొనివున్న మేధస్సువేరు. ఆత్మశక్తి పురస్కరించుకొని మేధస్సు అనేక భావాలను వూహిస్తుంటుంది. ఇలాంటి వివిధ భావాలు మనస్సులో విరామంలేకుండా బయలుదేరు తుంటాయి. ఇవి చాలా బలమైనవి. వీటిని ఆత్మశక్తి అనవచ్చు. ఈ భావాలన్ని మన యిష్టానుసారం బయలుదేరుతాయి. గాన ఇచ్చాశక్తి అన్నా అనవచ్చును. మనలో పుట్టే భావాలు మనపైన, ఇతరులు పెన కూడా పనిచేస్తాయి మన భావాలనుబట్టే మన విజయాలుంటాయి. కిరింగ్టన్ అనే మానసిక శాస్త్ర వేత్త ప్రకారం మంచి విజయానికి ముందుగా మనకు కావలసిందేమిటో నిర్ధారణ సరిగా వుండాలి తరువాత అందుకు తగిన విజయ భావాలుండాలి. వాటి సాధనకు వీలైన ఆలోచనలు రావాలి. బౌడన్ ప్రకారం మన నిత్య జీవితం మన భావాలపైనే ఆధారపడి వుంటుంది. వీరి ప్రకారం నెపోలియన్ తన యుద్ధ విజయాలన్నీ ముందు తన భావాలలోపొంది తర్వాత యుద్ధ భూమిలో పొందేడు. ఇగలిన్ అనేవారు ప్రతిక్షణం మన శరీరాలు మన భావాలనుబట్టి మార్పులు చెందుచుంటాయన్నారు. మన మనస్సులో ఎక్కువగా వేటిని తలుస్తూంటామో అవే జరుగుతుంటాయి.

మనం ఒకర్ని గురించి ఎప్పుడూ మంచిగా తలుస్తుంటే వారిలో మానసిక సంబంధం ఏర్పడి వారిలోకూడ మనపై మంచిభావం ఏర్పడి, సన్నిహితులవుతారు. అందుకే మంచి ప్రేమ విఫలం అవదంటారు. భావాలు

శక్తివంతమైన నరంగాలను బయటికి పంపుతాయి. ఉద్రేకసమయంలో అవి మనీ శక్తివంతంగా వుంటాయి. మంచి ఉద్రేకంలో ఎవరైనా దీవించినా, శపించినా అవి పనిచేస్తాయి. మామూలు పరిస్థితుల్లో అవంత బలంగా వుండవు. మనస్సును ఏకాగ్రతతో ఒకే భావంపైన వుంచితే అది బలమైన కంపాలను పుట్టిస్తుంది. దిన్ని భూతఅద్వంతో పోలుస్తారు.

ఉదాహరణకు అయిదు చదరపు అడుగుల అద్దాన్ని యెండలో పెడితే దానివేడి మామూలుగానే వుంటుంది. అదే అద్దాన్ని భూత అద్వంగా మార్చి ఆ అయిదు అడుగులపై పడే ఎండ దాని అడుగున ఒకే బిందువు వద్దకు కేంద్రీకృతమవుతుంది. అప్పుడు బెలుదేసిన వేడి వుక్కునుకూడా కరిగిస్తుంది. అలానే మనస్సు ఒకే భావంపైన కేంద్రీకరించినపుడు దాని శక్తి చాలా అద్భుతంగా వుంటుంది. మనస్సులో అలాంటి ఏకాగ్రత పొందటానికి వోపికగా అభ్యాసం చేస్తేగాని సాధ్యంగాదు.

చార్లెస్ బోడిన్ ప్రకారం అన్ని రకాల మానసికశక్తులకు మూలం మానసిక ఏకాగ్రత. అందుకేతేనే పనిమీదనే మనస్సును కేంద్రీకరించమంటారు ఈ రహస్యాలు గ్రహించి ఆచరించేవారికి అందమైన శరీరం లేకపోయినా విజయాలు పలుకుబడి పొందగలుగుతారు. నెపోలియన్ కురచగా మొరటుగా వుండేవారు ఫ్రెంచి విప్లవానికి కారణభూతులయిన మిరాబో, డాన్టన్ అశత్రుత్వంగా వుండేవారు. ప్రపంచ భ్యాతిపొందిన సోక్రేట్సు అందవికారం తోకవిడితమే టాల్ స్టాయ్ ఏమీ అందంగా వుండేవాడుకాదు. అయినా వారు ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి పురుషులయ్యారు. వారి ఆత్మ శక్తి వారు గొప్పవారవటానికి కారణం

### 32. ఏకాగ్రత మార్గాలు

పఠంజలి యోగసూత్రాలలో మనస్సును ఒకేలక్ష్యం పైన నిలపటాన్ని ఏకాగ్రత అని నిర్వచించారు. సింక్లయిర్ యనే దివ్యదృష్టిగల వ్యక్తి అలానే అన్నారు. ఏదైనా సంచేసినపుడు మనస్సు దానిపై లగ్నం అయినా, పనినిబట్టి అది ఏవిధ ప్రాంతాలకు మారుతుంది. భావశక్తికిగాను మనో కేంద్రీకరణ అనగా ఏకాగ్రత అలా కాకుండా, ఏమీ చలించకుండా ఒకే

భావంపైన వుండాలి. పూర్తి ప్రళాంతిలోనే ఏకాగ్రతవుంటుంది మనస్సులో ఏవిధమైన అలజడి వుండకూడదు. ఇలాంటి ఏకాగ్రత, అభ్యాసంలో మాత్రమే అలవడుతుంది. నిద్రలో మనస్సు ఎంత ప్రళాంతంగావుంటుందో మెలకువలో కూడా అంత ప్రళాంతంగా వుండాలి మనోదృష్టి ఒకే విషయంపైన ఏకాగ్రతతో వుండాలిగాని, శరీరంమీదకి, ఇతర భావాలతోను చలించకూడదు. ఇది ఎంత అప్రయత్నంగా చేయగలిగితే అంతశక్తి దాయకం స్వామిశివానంద ప్రకారం మనస్సు లక్ష్యంపైనే కేంద్రీకరించాలి. అలాంటి ఒకేభావం పైనే మానసికశక్తి అంతా కేంద్రీకరించివుండాలి. బెహిషన్ ప్రకారం మనస్సు ఒక భావంనుంచి మరో భావానికిపోకుండా అనుకొన్న ఒకే భావం పైన మాత్రమే కేంద్రీకరించి వుండాలి ఇలా చేయగలిగిననాడు మానవునిలో ఎన్నో దివ్యశక్తులు అభివృద్ధి అవుతాయి.

దీన్ని సాధించటం ప్రారంభంలో అతికష్టంగా, అసాధ్యంగా కనిపించినా రోజూ పట్టుల్లోగా అభ్యసించే చాలా సులువుగా అలవడుతుంది. భగవద్గీతకూడా దీన్ని ప్రయత్నంవల్ల సాధించవచ్చునంటున్నది. ఒక మనిషి కొంచెం నిదానంగాపోయి మళ్ళీ ప్రక్కకు నాలుగు అడుగులువేసే. రెండోప్రక్కకు రెండు అడుగులు వేసి ఒకలక్ష్యం అంటూ లేకుండా అలా ముందుకు వెనక్కు, పక్కలకు నడుస్తుంటే పిచ్చివాడంటాము. అలానే కొంతవరకు భావాను గురించినంతవరకు మానవులుకూడా పిచ్చివారే అంటారు, కారణం డేన్నోగురించి ఆలోచిస్తాం. అది పూరికాకుండానే ఇంకేదో ఆలోచిస్తాం మళ్ళీ దానినుంచి ఇంకోదానికి - అలా చేస్తూ అసలు విషయాన్ని పూర్తిగా మరుస్తాము. ఇగులీన్ ప్రకారం, దుసులు వేసుకొన్నప్పుడు మనస్సు దానిపైనే ఉండేలాగ, భోజనం చేయనపుడు అదే విషయంపైన, అలానే ఏ పనికయినా అలా ఏకాగ్రం చేయటం అలవర్చుకొంటే, మామూలు నిత్యకృత్యాలలోనే ఏకాగ్రత సాధించవచ్చు.

బొత్తిగా ఏకాగ్రత లేనివారికి హెర్బర్నపార్సిన్ రోజూ ఏదో పుస్తకాల్ని కొన్ని పేజీలు చదివి, పుస్తకంమూసి చదివిన భావాలు తిరిగి గుర్తొచ్చుకోమంటారు అలాచేయకుండా క్షణం ఏకాగ్రత వస్తుంది.

జాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అప్పులనకూడా, రోజూ కొన్ని పద్యాలను కంఠస్థం చేస్తే ఏకాగ్రత వస్తుందంటారు. అయితే ఈ ప్రయత్నాలు మనస్సుకు నీరసం తెచ్చే అంతగా చేయకూడదని, రోజూ కొంతసేపు చేస్తూ అలా ప్రతిరోజూచేస్తే, చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. నీరసంరాదు. ఇంకా అంటారు ఒకసారి యేమి ప్రయత్నించక నీరసంగా ఉంటుంది. అందుకు కారణం - బద్ధకం మనస్సులో పట్టుదల, కాదబడితే, చేస్తే ప్రయత్నంలో ఇష్టం లేకపోవటం.

విమోచనం దురు సూచించిన మార్గం ఏమంటే, మనస్సు ఒక విషయం నుంచి మరో విషయంవేపు యెలా పరుగెత్తుతుంటుందో పరిశీలించి చూస్తుంటే అది ఆగిపోతుంది. రోజూ అలా ప్రయత్నిస్తే అది అడుపులోనికి వచ్చి, చెప్పినట్లు వింటుంది. ప్రాణాయామంకూడా కొంతవరకు మనో ఏకాగ్రతకు తోడ్పడును. మోనన్ మంత్ర చివరభాగమందు మనోదృష్టిని కేంద్రీకరించటంవల్ల కూడా ఏకాగ్రత వస్తుందంటారు.

చార్లెసు బెడియన్ మనస్సును ఒక కోతితో పోల్చాడు. కోతి ఒక చెట్టునుంచి మరోచెట్టుకు నదా దూకుతుంది అలానే మనస్సు ఒక విషయం నుంచి మరో విషయానికి పోతుంటుంది. కోతిని కొంత ప్రయత్నంతో తేలిగా ఒక చెట్టునుంచి కొమ్మనుంచి కొమ్మకు నదా దూకుతూ ఒక చెట్టు పైన వుండేలా చేయవచ్చు. అలానే మనస్సును ఆనేక దారులకు పోనియే కుండా వొకేవిషయాన్ని గురించి రకరకాలుగా భావించేలా చేయవచ్చు. ఇది మొదటిదశ అంటే నిద్రపోయేముందు ఆరోజున చేసిన పనులన్నీ వరుసగా గుర్తుకు తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే అపై విషయం మనస్సు కేంద్రీకరించి అన్ని గురుతెచ్చుకొంటుంది దీనివల్ల జ్ఞాపకశక్తి కూడా బాగా పెరుగుతుంది - ఇలా రెండువారాలు చేయాలి. తరువాత రెండవదశకు యత్నించాలి.

రెండవదశ కొంచెంకష్టం. కోతిని చెట్టు అంతాకాకుండా వొకేకొమ్మపై వుండేలా చేయాలంటుంది. ఏదో వువ్వో, ఏమో, నల్లచుక్కో ఏదో

ఎదురులో పెట్టుకొని దానివైపుచూస్తూ, మనోభావాలు పరిగెత్తకుండా ప్రయత్నించాలి. ఉదాహరణకు పువ్వు వొకవేపు చూస్తుంటే దాని సైజు, వాసన, రంగు వీటిపైకి ఆలోచనలు పోకుండా మనోదృష్టిలో పువ్వు అనే వాతే మనోభావం ఉండాలి. ఇందుకు నల్ల చుక్క- ఎక్కువపీలు, దృష్టిని మనస్సును రెంటినీ దానిపై చలించకుండా వుండాలి. సదా చలిస్తుంటుంది. సదా తిరిగి అచటికి మరలుస్తుండాలి. రోజూ కొంతసేపు ప్రయత్నిస్తుంటే క్రమేపీ చేతనవుతుంది. రోజుకోపావుగంట, ప్రతిరోజు ఒకే సమయాన ఆభ్యాసం చేయాలి. ఫలితాలు బాగా వుంటాయి. అలాంటి ప్రయత్నంలో నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. అది పెరిగే ఏకాగ్రతకు చిహ్నం. అలా వచ్చే నిద్రను మంచి ప్రయత్నంతో అరికట్టాలి. ఏకాగ్రతవల్ల వచ్చే మానసిక శక్తి స్వప్నాల ద్వారా జారిపోవటానికి నిద్రవస్తుంది, కాని అభ్యాసశీలమయంలో నిద్రరాకుండా జాగ్రత్తపడాలి అలాంటి సమయంలోవచ్చే నిద్ర యోగనిద్ర అంటేది ఆ పద్ధతిలో, ఏదో ఒక భావంపైన మనస్సును కేంద్రీకరిస్తే అది నిలుస్తుంది. దీని తరువాతనే మూడవదశ. రెండవదశ పూర్తి అయేసరికి దెబ్బయికొలాం ఏకాగ్రత వచ్చినట్లే.

రెండవదశలో బాహ్యవస్తువులపై కేంద్రీకరిస్తాము. ఇదేవిధంగా మూడోదశలో కళ్ళు మూసుకుని మానసికంగా జ్యోతిరూపాన్నో, గురు రూపాన్నో యూహించుకొని దానిపై మనస్సును కేంద్రీకరించాలి. అలా అభ్యాసం కొంతకాలం చేసేసరికి, మన మనోనేత్రం తెరచుకొని మనం ఊహించేదాన్ని స్పష్టంగా చూడగలుగలాం ప్రారంభంలో మనోదృష్టిలో చూపేదాన్ని ఊహిస్తాం అది చెరిగిపోతుంది. మళ్ళీ వస్తుంది. ఇలా చేయగా చేయగా అలానే నిర్విపోతుంది. అంతేగాదు ఆ భావాన్ని బాహ్యంగాకూడా చూడవచ్చేలా చేయవచ్చు. స్వర్ణీయ సర్కారు అలా చేసేవారు, అలాంటి స్థితికి రావడం అంటే మనో ఏకాగ్రతలో ఆత్మన్నస్థితిని అందుకొన్నట్లు అంటేది ఏకాగ్రతను సాధించినవారు మానసికశక్తులతో ఎన్నో సుహృత్వాలు చేయవచ్చు ఆయితే కొందరు యిలాంటిశక్తులు దైవాన్ని చేరటానికి ఉపయోగించాలిగాని, గారడీ, స్వరాధానికి ఇతరులను విమోచనానికి లేక ఆకీర్ష



దించటానికి వినియోగించటాన్ని అతిపీచమని నిరసిస్తారు. అలాంటివాటి వల్ల కర్మ పెరిగి సాధనకు మంచిన్నా కీడు ఎక్కువచేసుందంటారు. కాబట్టి అలాంటివారు దైవరూపాన్ని ఈసాధనతో అభ్యాసం చేస్తూ క్రిమేణా సాక్షాత్కారాన్ని పొందుతారు. ఇలా కొందరుచేసే మరికొందరు స్వార్థ పరులు, యీ భావనాశక్తితో వ్యక్తులను లోబప్పుకోవటానికి విరోధాల సృష్టి చేస్తే హోలకు రకరకాలుగా దుర్వినియోగం చేస్తారు.

### 38. భావశక్తి ప్రయోగాలు

పై విధంగా ఏకాగ్రత సాధించినవారు, అలాంటి ఏకాగ్రతతో వచ్చే భావనాశక్తిని పరీక్షించటానికి ఇతరులకు ద్రోహంకాని చిన్న ప్రయోగాలు చేసి నమ్మకం కలిగించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఎవరైనా నిద్రపోతుంటే వారు నిద్రలేవాలి అనేభావంపై ఏకాగ్రత వహిస్తే అతడు లేచి కూర్చుంటాడు. అప్పుడే నిద్రపోయిన వ్యక్తిని లేపటానికి కొంచెం ఎక్కువసేపు దృష్టి కేంద్రీకరించవలసి ఉంటుంది. అలానే మనముందు కూర్చున్నవారిని మనవేపుకు తిరిగేలా చేయవచ్చు. నడిచేవారిని పరిగెత్తించవచ్చు. పరిగెత్తే వారిని నడిపించవచ్చు. దూరంలో ఉన్న మిత్రుడు మీకు జాబు వ్రాయాలని ఆ భావంపై మనోదృష్టి కేంద్రీకరిస్తే అచటినుంచి ఉత్తరం వస్తుంది. వారు వారి స్వంత ఉద్దేశంతోనే వ్రాసినట్లు భావిస్తారు. అలాగే పిల్లల్లో వినయ విధేయతలు పుట్టించవచ్చు.

ఇలాంటి శక్తిమహిమగించి కొందరు బజార్లలో వినోద ప్రదర్శనలిస్తారు. నోరు తెరవకుండా చేయటం, కూర్చున్నవారిని లేవకుండా చేయటం, చేతులు శరీరానికి అంటుకొనేలా చేయటం, మళ్ళీ మామూలుగా చేయటం. ఇలా ఆత్మశక్తి ప్రదర్శనలిస్తారు. కొందరు శక్తి లేపోయినా అలా నటించి కూడా అలా చూపవచ్చు.

మైక్ కాన్ఫ్రవేత్త పట్టపగలు ఒక వ్యక్తి ఫలాన టయుమును నిద్ర పోవాలని, తన భావాన్ని ఆ పశిపైనే కేంద్రీకరించేసరికి అతడలా నిద్ర పోయాడట ఇంకొకరి మిత్రులు ఎన్నుకొన్న దూరంగా ఉన్న వ్యక్తి వారిదగ్గరకు రావాలనే భావకేంద్రీకరణచేస్తే, అతడలానే వచ్చాడట పీటని

సాధించినవారు మంచికన్నా చెడుకి వీటిని ఉపయోగించే ప్రమాదం ఉండి చేరబడి ప్రయోగాలు యీ భావము క్రిందకే వస్తాయి. అయితే చెడ్డకి యిలాంటి శక్తులను ఉపయోగించేవారు అంతంలో చాలా మోరమైన బాధలకు లోనవుతారు. వారి చెడుకల్మ ఫలితమే అందుకు కారణం.

#### చి4. త ల ం వు బ ల ం

మన శరీరం చెడుగాగాని ఆరోగ్యంగాగాని మనస్సులోకి వచ్చే లావాంసుబట్టి సదా మారుతుంటుందని డాక్టరు ఎమెర్సోన్ నిరూపించారు. తలంపు ఒకోసారి నమ్మశక్యంగాని పరిశాలనైస్తుంది అందుకు భావానికి నమ్మకం తోడు అవాలి 1915లో పారిసునగరంలో పక్షవాతంతో కదలలేని స్థితిలో అయిదవ అంతస్తులోవున్న ఆమె తనముందు విమానదాడినంది ఒక బాంబు పడేసరికి, ఆ పరుషణంలో ఆమె క్రిందకి పాకిపోయింది. ఆ ప్రమాదంనుంచి ఎలా అయినాసరే పారిపోవాలనే బలీయమైన భావం ఆమె పక్షవాతాన్ని మరపించి, పరిగెత్తించింది. అంతకుముందు కాలుచేతులను ఎంత ప్రయత్నించినా కదల్చలేనిస్థితి ఆమెది. చీకటిలో టూలవేయటం జగదారలో కేకలువేయటం యివన్నీ కైరాన్ని భావించుకోవటానికి చేసే పనులు.

ఒక భావంమీద మనస్సును సంపూర్ణంగా కేంద్రీకరిస్తే అది నిజంగా మారుతుంటారు. బోడిన్ మానసిక శాస్త్రజ్ఞుడు మనస్సుని నమ్మించగలిగే ఏ భావం అయినా మనోవిశ్వాసంతో సఫలీకృతం అవుతుంది. మన అందరూ చాలా శక్తివంతమైనదని బలమైన భావాల ద్వారా ఆ శక్తి పని చేస్తుంటారు. అది మనకు తెలియకుండానే, శరీరాన్ని మరమ్మత్తు చేయటం, గాయాలు మాన్పటం, రక్తప్రసారం మొదలైన ఎన్నో పనులు నిర్వికానంగా చేస్తుంటుందని వారి భావం. అది ఎప్పుడూ మెలకువగానే ఉంటుందని శరీరం స్ఫురిపెచున్నాసరే ప్రతిభావానికి నమ్మకం వున్నది. నమ్మకంతో కూడిన మంచిభావాలు సంకోషాన్ని కలిగిస్తాయి వాటివల్ల కుట్రలు కలుగుతాయి. నమ్మకంతోకూడిన కొన్ని భావాలు భయాన్ని వుట్టిస్తాయి అలాంటివన్నీ కీడును చేస్తాయి. కాబట్టి ఎప్పుడూ భయంతో

ఏదో చెడు కుహించుకొనేవారికి ఎప్పుడూ కీడుతో వస్తుంటాయి ఎప్పుడూ సంతోషంగా అలాంటి భావాలతో వుండేవారికి మంచే జరుగుతుంది అందుకే సంతోషం సగం బలం అనిపిస్తుంది.

ఉదాహరణకు శరీరంపైనా ఏదైనా దురదవస్తే గజ్జి అంటుకొంటుంది భయపడితే క్రిమీపీ అదే తయారవుతుంది. అలా భావించటం ద్వారానే ఆరోగ్యం వస్తుంది. భయంవల్ల అలాంటి భావం వస్తుంది. దానికి అప్రయత్నంగా మనం ఏకాగ్రతా శక్తి ఇస్తాం భావాలను, ఏకాగ్రతను అదుపుకో పెట్టుకొన్న నెపోలియన్ చక్రవర్తి అనుకొన్నప్పుడు నిద్రపోయేవారు భావించిన సమయానికి మెలకువ తెచ్చుకనేవారు. తనకు ఇష్టమైన ధోరణిలో స్వప్నాలుకూడా పొందేవారు అలాగే దైగ్యంగా వుండేవారికి ఎంత గొప్ప రోగం అయినా త్వరగా పోతుండి అదైగ్యంతో చిన్నరోగాలతోనే హతం అయిన వాడున్నాడు ఆర్థర్ అన్నాడు: “ఒకామె నిరపాయకరమైన ద్రవాన్ని పొరపాటుగా కొంచెం తాగి, అదివున్న నీసాపెన విషం అని అందించుచున్న పేదీ చూచి అది విషం అని నమ్మి చనిపోయింది.” అది విషం కాకపోయినా ఆమె బలీయమైన భావంవల్ల ఆమెపోయింది.

భావప్రభావం పూర్వం గ్రంథాలు గుర్తించారు. అందుకే వారిదేశంలో, ఆ కాలంలో గర్భం దాన్ని యువకులు, హెయ్కులీస్ అనే బలవంతుని విగ్రహం దగ్గరుంచుకొనేవారు. అలాంటి భావాలతో ప్రపంచమొదులైన బిడ్డల్ని కన్నాడు. ఆ విగ్రహం వారితం. భావాలు కలిగించేది

### 3. నమ్మకం ప్రభావం

నమ్మకం గట్టిదైతే అందుకు సంబంధించిన ఫలితాలు చూపుతుంది. బలెడ్ వొక ఉపంతాన్ని చెప్పేవారు. ఈ విషయాన్ని పునఃస్మరించుకొని. ఒక ఉబ్బెనరోగి పొరుగురు వెళ్ళి ఒక హోటలు గదిలో నిద్రపోవుచున్నాడు. అతనికి నిద్రలో ఉబ్బెనం ఎక్కువయి, ఊపిరాడక దెముపట్టి ఆ చీకట్లో గది కిటికీ తెరవాడానికి గోడవేపుపోయి తడిమేడు. అతనిచేతికి అద్దంలా తాకిడికి అనిపించింది. అది కిటికీ అద్దం అనుకొని దాన్ని ఓపగ్గా తెరిచే విధానం కోర్కొయి దాన్ని గుప్పిటుతొలగించి గుడ్డి పక్షంగొట్టాడు త్వరగా

తన శరీరానికి గాలి తగలాలి అనే ఉద్దేశ్యంతో. వెంటనే అతనికి చల్లనిగాలి వీచినట్టు తృప్తి కలిగింది. నెమ్మదిచాడు. తీరా ఉదయం నిద్రలేచిచూసే అది గోడగడియారం అద్దం అయినా అతనికి కిటికీ అని నమ్మటంలో అలా జరిగింది.

ఆన్వాలు వ్రాసిన గాథలో, గర్భంతోవున్న ఆమె ఒకరోజున తన భర్త టిసుకొచ్చిన అతని స్నేహితుని చేతికి అసహ్యమై గెద్దగోరులా కనబడింది. ఆఠావం ఆమె మనస్సునుంచి పోలేదు. తనకు పుట్టబోయే బిడ్డకు అలాంటి గోరు వస్తుందేమోనని భయపడి, ఆ చెడు ఆకారాన్ని యెంతగా మర్చిపోవాలని ప్రయత్నించినా అది గట్టిగా మనస్సులో పాతుకుపోయింది. అందుకు తగ్గట్లు అతడా ప్రాంతంలోనే తిరుగుచుండేవాడు అదుపులో పెట్టుకోలేని ఆమె భయంవల్ల దాని ఫలితంగా, అలాంటి గోరుతో తనకు బిడ్డ వుట్టేదు. తనకు వుట్టేబిడ్డకు అలాంటి గోరు వస్తుందేమో అని సదా ఆదేఠావంతో, తండ్రిని తండ్రిగా ఉండటం, అదే భయంగామారి, అలాంటి భావాన్ని బలవంతం చేయటంతో అలాంటి బిడ్డవుట్టటం జరిగింది. వరక పారంపర్యవచ్చే కొన్ని జబ్బులు పెద్దవారు అవి తమపిల్లలకు వస్తాయేమో అని భయపడి, అలాంటి భావాలకు ఏకాగ్రత ప్రసాదిస్తారు. వాటి ఫలితంగా వారు ఊహించినప్పటికీ వారి పిల్లలలో తయారవుతాయి. ఇలాంటి తండ్రిలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వరాదు, లక్ష్యం చేయరాదు. వాటిని రానివ్వ కూడదని ప్రయత్నం చేయుటద్వారా వాటిని సదా ఊహించటం జరుగుతుంది. దానితో భయపడిందంతా ప్రత్యక్షమవుతుంది ఇలాంటి ప్రమాదాలు కొందరికి అనుకోకుండా తయారవుతాయి.

కార్వీన్ చెప్పిన గాథలో ఒక ఆమెకు గర్భం వచ్చివవుడు, ఆమె భర్త ప్రక్క ఇంటి యువతితో ప్రేమకలాపాలు సాగిస్తున్నాడు. దీన్ని వేసిగట్టిన గర్భవతి పొరుగింటి అమ్మాయిని అసూయతో చూస్తుండేది ఆమె ద్వేషం పెరిగి ఆమె రూపాన్ని ఆ విధంగా సదా తన మనస్సులో ఊహించుకోవటం జరిగింది. అందుకు ప్రతిఫలంగా, అచ్చంగా అదే రూపం అమ్మాయి ఆమెకు వుట్టింది. కొన్ని చెడుభావాలు తండ్రిని తండ్రిగా

డాక్టర్ లైబాల్టును ఒక వ్యక్తి సంప్రదించటానికిగాను 7-11-1886లో వచ్చాడు. అంతకుముందు పాళిస్ నగరంలో 29-12- 879లో సర్దార కోలదీ ఒక జోష్యురాలు వద్దకు వెళ్ళేడు. ఆమె అతనితో "నీవు త్వరలో సైన్యంలో సిపాయిగా చేరుతావు (అప్పుడతని వయస్సు పదొమ్మిది సంవత్సరాలు) యిరవై ఆరవ సంవత్సరంలో చనిపోతావు" అని జోష్యం చెప్పేసింది.

ఆ తరువాత సంవత్సరమే అతని తండ్రి పోవటంవల్ల జీవనోపాధి మిలటరీ సిపాయిగా చేరినాడు. అలా ఏడు నెలలు మాత్రమే ఉన్నాడు తరువాత పెళ్ళి అవటం యిద్దరు పిల్లలు పుట్టటం జరిగింది అవన్నీ జోష్యం ప్రకారం జరగటం వల్లయితే తనకు ఎన్నోరోజులు జీవితం లేదనుకొనే భావం, దానితో భయంతోనే మనస్సును అలముకొన్నాను. వయస్సు యిరవై ఆరు సంవత్సరాలు దాటుచున్నాయనగా హఠాత్తుగా జబ్బుచేసి చని పోయాడు. ఇవన్నీ జోష్యాన్ని బలంగా నమ్మటంవల్లనే జరిగాయని, కొన్ని జరగటంతో అతని నమ్మకం, ఏకాగ్రతాశక్తికి బలపడి అతను ప్రమాదానికి గురి అవటం జరిగిందని ఏమి అభిప్రాయం

ఇదే విధంగా రోగులు అధైర్యపడేలా వైద్యులు ఏవైనా చెప్పితే అవి వారిలో వెంటనే చెడు మార్పులు తీసుకొస్తాయి. కోప్పే డాక్టర్ గారు జబ్బుతో ముంజు ఎక్కిన ఆమెను గురించి, "డాక్టర్ ఏమీ చెప్పని విషయాన్ని ఆమె ఎక్కియలు చూపు బ్రతకడు అని చెప్పినట్లు తను విన్నట్లు ఊహించుకొని నమ్మింది. అయినా ఆమె రోగం నశించిపోయింది; బాగానేవుంది, కాని తన ముతకలు ముకొన్న వారందరితోను ఏప్రియలు వరకే బ్రతుకుతాను అని చెప్పుకొంటుండేది. ఆ నెల వచ్చేసరికి ఆమె ఆకలి గమ్మత్తుగా పోయింది. కొన్ని రోజులకు మంచంపట్టింది. తరువాత ఆ నెలలా తిరుకు చనిపోయింది. ఈ విధంగా ఎందరో వ్యాధిగ్రస్తులు డాక్టరు చెప్పింది నడిగా విశ్వాసించుకోక, అర్థంచేసుకోక ఆ విన్నపాడి మాటలకు, వాటికి స్వంత ప్రమాద అర్థాలు తల్పించుకొని అనేక కొత్తరోగాలు సృష్టించుకొంటారు. కాబట్టి "రోగులతో మాట్లాడే సమయంలో వైద్యులు - అనాలోచితంగా ఏమీ మాట్లాడరాదు. రోగులు

పిల్లలు ఉన్నచోట చాలా జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి" అంటారు డ్యూబరు డాక్టరు. బ్రయిడు యిలా వచ్చే ప్రమాదాలనుకూడా ఒకరకమైన ఆర్థిక హత్యలంటారు.

### 31. భావ ప్రయోగాలు

మనస్సులోకికొన్ని భావాలువచ్చి కొన్ని మార్పులు వచ్చినట్లే కావాలని కొన్ని భావాలు సృష్టించి అవి ఎలా పనిచేసేదీ ప్రయోగాలు చేశారు. ఇమెల్తో ఒక ప్రయోగాన్ని వివరించారు. ఒక యుద్ధంలో 1826లో బ్రిటానగ రాన్ని శత్రువులు ముట్టడించారు. అందులో సైనికులకుమందులు రావటంలేదు. ఉన్నవి అయిపోయాయి. సైనికులందరికీ స్కర్వీవ్యాధివచ్చి కదలలేని స్థితిలో ఉన్నారు వారి వైద్యులు వండరుమే అనేవారు వక గేలను నీటిలో కొన్ని చక్కలు ఎర్రసిరాపోసకలిపి అదిస్కర్వీ వ్యాధికి బ్రహ్మం డమైన మందు అనిశిప్పతూ వారందరికియిచ్చారు. దానితో వారంతరబడి కదలలేని వారంతా ఉత్సాహంగా గతులు వేయగలిగారు ఇలా రంగునీడిని ప్రయోగించి మంచిమందు అనటంవల్ల వారంతా మంచి మందు తీసు కొన్నాం, గానబాగపడతాం, అనే భావాన్ని పొందారు ఆ భావశక్తితో బాగుపడ్డారు అది రంగునీరే అని వారు తెలుసుకొంటే అలాంటి భావం రాదు. అందుచే యిది కాజ్ఞాలని ప్రయోగానికి సృష్టించిన భావం.

ఒక డాక్టర్ పొరుగుూరునుంచి, ఒక స్నేహితునితో తన కారులోతిరిగి వస్తుండగా పెట్రోలు వాసనకు అతని స్నేహితులకు తల తిరుగుతూ వాంటి అయేలా అనిపించింది, తన ప్రక్కనున్న వైద్యుడు సహాయం అడిగాడు. అదిరాత్రి పమయం వైద్యుడుఅతని చేతికి ఒక బిళ్ళలాఉబిదిచ్చి బుగ్గను పెట్టుకొని ఊటపిల్చుమన్నాడు. త్వరలో గుణం ఉంటుందన్నాడు రోగి అలానే చేశాడు. అతనికి వికారం పోయింది వాంటి అణగిపోయింది, బాగయింది. పరిస్థితి. తన వైద్యమిత్రుడు మందు యిచ్చాడు గాన పోతుందనుకొన్నాడు. పోయింది. వారు యింటికి వచ్చాక లెటువెసి, అతని నోట్లోబిళ్ళను బయటకి తీసి చూడమన్నాడు. అలా చూస్తే అది వైద్యుని కోటు బొత్తము. ఇది భావశక్తికి మంచి ఉదాహరణ.

డాక్టరు మెంజీడే మెడికలు కాలేజీలో విద్యార్థులకు వైద్యపాఠాలు చెప్పూ, పందొమ్మిదవ శతాబ్దంలో ఇలా అన్నారు: “మిత్రులారా వైద్యం చిత్రమైనది దీన్ని శాస్త్రం అంటారు గాని అంత సరిఅయినదిగాదు. ప్రకృతి మానవ ఊహాశక్తి భావన రోగనివారణకు ఎక్కువ ఉపయోగం. మందులు మంచి చేయలేకపోయినా చెడు చేయకుండా వుండేవాలు. ఒక ఉదంతం చెప్పతాను విన్నండి. నేను మిరిటిరీవైద్యునిగా ఉన్నప్పుడు సంవత్సరానికి నాలుగువేలమంది రోగులు వస్తుండేవారు. వారిని రెండు భాగాలుచేసి, ఒక భాగంవారికి వైద్యశాస్త్ర ప్రకారంచాలి మంచి మందులిచ్చే వాషిఫి రెండవభాగం వారికి, వట్టి రంగునీటిని చాలిమంచిమందు అని చెప్పి యిస్తుండేవాడిని. రంగునీటితో ఎక్కువమంది ఆరోగ్యవంతులయితే, అసలు మందులు తీసుకొన్నవారిలో చాలామందిపోయేవారు, నీటికన్నా మందులుబాడిన వారిలో మరణాలు ఎక్కువ.” వీరిఅభి పాయప్రకారం క్రిమిసంబంధ రోగాలకు క్రిమిసంహారానికి మందులు ఉపయోగిస్తాయేమో గాని మిగతా శరీర అనారోగ్యాలను ప్రకృతి బాగుచేయాలే గాని, మందులు పనిచేయవంటారు

జర్మనీలో ఒక భాగ్యవంతునకు జబ్బు చేసినపుడు యిద్దరు వైద్యుల సలహాపొందాడు. వారి సలహాలు భిన్నంగా ఉన్నాయి. ఏ యిద్దరి వైద్యులు ఏకీభవించినా, వైద్యం చేయించుకొందామని అతడు యూరపులోని ప్రఖ్యాత వైద్యులందరినీ చూచాడు. అలా 417 మంది సలహాలు పొందేడు వారంతా 1087 మందులు సూచించారు. రోగనిర్ధారణలో ఎవరి ధోరణివారిది. ఏ ముగ్గురు పూర్తిగా ఏకీభావానికి రాలేదు.

ఇవన్నీ స్వల్ప విషయాలలాగ కనబడతాయి. పార్లన్ ప్రకారం స్వల్ప విషయాలను గురించి జాగ్రత్తపడితే పరిపూర్ణత వస్తుంది. పరిపూర్ణత స్వల్పమైనదేమీ కాదంటారు. మానసికంగా సక్రమ భావాల కృషివల్ల చాలా అవాంఛితులు తప్పుతాయి.

ఒక సందర్భంలో డాక్టరు డురాండు తనవద్దకువచ్చిన వందమందికి చక్కని పోసీయం అని పంచదార కలిపిన నీరు యిచ్చి వారంతా తీసుకొన్నాక, పొరపాటున వాంటిచేసే మందు నిచ్చానని గాభరాగా అబద్ధం



వెప్పేరు. దానితో అచటవున్న వందమందిలోను ఎనభైమందికి భరింపరాని ఏకారం, కొందరికి వాంతులు వచ్చాయి. ఇంతాచేస్తే అది తీపిసీరు మాత్రమే. ఈ విధంగా చెడుభావం చెడును కలిగించినట్లుగా మంచి భావం మంచిని చేస్తుంది.

హరీబ్రూక్ వైద్యులంటారు, ఏ పంటినోప్పో లేక కడుపునోప్పో కాన్ని గురించినదా ఆలోచించటంవల్ల, పూర్తి భావశక్తి ఏకాగ్రత దానికి తియ్య పెట్టటంవల్ల, అది వందరెట్లు ఎక్కువ బాధను కలిగిస్తుంది. అలక్ష్యం చేయటంవల్ల బాధ స్వల్పంగా ఉంటుంది. అప్రయత్నంగా మనమందరం మన ఆత్మశక్తులను మన వివాశానికే ఉపయోగించుకొంటుంటాము, అందులో భయంతోదైన, భావాలుచేసేకీడు అపారంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ నిస్సృహగా ఉండేవారుదాన్ని అంటువ్యాధిగా యితరులకు వ్యాపింపజేస్తారు. ఎవరైనా తెలిసినవారెదురైనపుడు, నీరసంగా ఉన్నారు, చిక్కినట్లు ఉన్నారు. అని యిలాంటి సానుభూతి పలకరింపులవల్ల, వీరికి నిజంగా నీరసం, నిజంగా చిక్కటం జరుగుతుంది. అలాంటి మాటలు తరుచుగా వింటుంటే, భయపెట్టే మాటలవల్ల ఎదటి వారిలో చెడుమార్పులు వస్తాయి. అలాంటిని రోగులవద్ద అసలు మాట్లాడకూడదు.

చెడు భావాలు మనస్సులో ప్రవేశించినపుడు, కొన్ని సంతోష విషయాలవైపు మనస్సును మరల్చితే, అవిపోతాయి. ఒక అమ్మాయి తీసుకొన్న మందు కుద్రబిషం అని ఒక బంధువు హాస్యంఆడితే, ఆమెకు విషం మింగినంతపని అయింది. అది కాదని అతనూ ఆ మందును మింగి ఆమెను శుష్కించినపుడు ఆమె రక్షింపబడింది, అది హాస్యం అని తెలుసుకొన్నాక ఆమె కోలుకొంది.

### 38. గొప్పపరిశోధన

మూడవ నెపోలియన్ అంగీకారంతో ఒక శాస్త్రవేత మరణికు పొందిన హంతకుని ఒకని తీసుకొని ఒక భావప్రయోగం చేశారు. త్వరలో ఒకరోజున అతని రక్తం అంతా శరీరంనుంచి తీసివేసి, ఆ విధంగా అతన్ని చంపటం జరుగుతుందని అతనికి తెలియజేశాడు. అది అతడు నమ్మి భయ

పడ్డాడు ఒక రోజున అతని కళ్ళకు గంతలుకట్టి, వదిలేసి అతని శరీరంలో ఒక సూదితోగీస్తూ, ప్రక్కన ఒక కొళాయి తెరచి దానికింద వక పాత్ర పెట్టారు. కొళాయిలోనుంచి వచ్చే నీరు పాత్రలోపడి వచ్చేచప్పుడు వింటూ అతను అది తన శరీరంనుంచి బయటకుపోయే రకంయొక్క శబ్దం అని పూర్తిగా నమ్మేడు. ఆరునిమిషాల్లో అతడు చనిపోయాడు. నిజానికి ఒక్క చుక్క రకంకూడా అతని శరీరంనుంచిపోలేదు. అయినా అతడు తలంపు బలంతో పోయాడు. ఆ తలంపున కొళాయిలోని నీటిచప్పుడు బలపర్చింది. ఆ పట్టితిలో చావునిశ్చయం అని నమ్మేడు. ఆ నమ్మకం నిజం అయింది. దీక్షివల్ల మనస్సులో వచ్చే భావాలతో శరీరంలో మాధులు వస్తాయని రుజువయింది. ఈ కారణంవల్లనే, విషంలేని సాములు కరిచినా, కొందరు వాటిని విషపురుగులనీ చావునిశ్చయం అని తలంచి అలాంటి గడ్డినమ్మకం అనే బలమైన తలంపుతో చనిపోతారు.

ఎవరైనా ముఖం తుడుచుకోరడానికి ఒక రుమాలు యిచ్చి, వారు తుడుచుకున్నాక మరొకరెవరయినా అది మంచిదిగాదు - ఎవరో గట్టి, చిడుమువారు తుడుచుకున్నారంటే వెంటనే దాన్ని ఉపయోగించిన వారిలో దురద మంట ప్రారంభమవుతుంది.

ఇలాగే కొందరు జబ్బుచేసినపుడు మొక్కులువేసి ముడుపులు కడతారు. అది నయం అయితే ఫలావాది ఇస్తానని ఏ దైవానికో మొక్కుకుంటారు. మంచి నమ్మకం వున్నవారే అలాచేస్తారు కావున అది అందుకు తగిన మంచిభావాలను ధైరాన్ని కలిగించి, త్వరలో కోల్కానేలా చేస్తుంది. నయం అయ్యాక అలా అనుకున్న మొక్కు చెల్లించలేక మళ్ళీ కీడు జరుగుతుందని ఊహించుకొని, లేనిపోని భాధలకు గురి అవుతారు. రకరకాల భావాలు మనలందరిని యిలా రకరకాలుగా ఆడిస్తుంటాయి. ఆలోచనా పటుత్వాన్ని, తెలివినీ వినియోగించుకొని హనిచేసే భావాలపై నమ్మకం రాకుండా చేసుకోవచ్చు. విషయాలను సరిగ్గా అర్థంచేసుకోవటంతో ఆశక్తి అతి సహజంగానే వస్తుంది.

## 39 భావ అభ్యాసం

పై ఉదాహరణలు మానవజీహ, భావాలు వాటితో ఏకాగ్రత ఏ విధంగా పనిచేస్తాయో నిరూపిస్తాయి. వీటిని పురస్కరించుకొని భావసంకల్పాలతో వివిధ రోగాలు నయం చేసుకోవటానికికూడా ప్రయత్నించి అనేకులు ఫలితం పొందేరు. ఏదైనా శరీరబాధ వచ్చినపుడు బాధ పోతుంది, తగ్గిపోతుంది - అని పదేపదే మనస్సులో అనుకోవటంవల్ల అవి క్రమేపీ పోతాయి. ఈ విధానాన్ని ప్రచారంచేసిన యమైలుకో అనువారు ఒకదాన్ని సూచించే మాటలు పదేపదే అనుకోవటంవల్ల దానికి అనుగుణమైన భావాలను మన మనస్సులో బలవంతంగా ప్రవేశపెడతాం. అలాంటి బలవంతపు భావాలపై మనస్సు కేంద్రీకరించేసరికి అవి నిజంగా మారతాయన్నారు. నిద్రలేచేముందు, పోయేముందు ఈ విధంగా పావుగంట ప్రయత్నిస్తే మంచి ఫలితాలుంటా యన్నారు.

మనకు తెలియకనే మనలోని శక్తులు పనిచేస్తుంటాయి. బాహ్య మనస్సు గట్టి సంకల్పాలవల్ల అంతర్ మనస్సు సహకరిస్తుంది విడువని పట్టుదలతో విజయం వస్తుంది. జార్వోమెన్ అనేవారి అమ్మాయి రోగాన్ని యిలాంటి భావ అభ్యాసాలతో కోవ్ డాక్టరు నయం చేయటంచూచి, వారి కున్న 'కిళ్ళనొప్పులు పోతున్నాయి, అవి శాశ్వతంగా పోతున్నాయి' అని ఈ విధంగా కొన్నిరోజులు చేసేసరికి అవి పోవటంతో వారికి ఆశ్చర్యం వేసిందట. మంచి యూహశక్తి బలమైన నమ్మకం వున్నవారికి ఈవిధానం యింకా త్వరగా పనిచేస్తుంది. అల్పర్థు అనేవారు వారి ముఖంలో పది సంవత్సరాలుగావున్న నరాల బాధను యీ విధంగా పోగొట్టుకొన్నారు. ఇలా బలవంతపు భావసంకల్పాలతో రోగనివారణకు ప్రయత్నించేవారు నెమ్మడిగా క్రమేపీ గుణంపొందిన వారుంటారు. నెమ్మడిగా ఫలితాలను ఆశించాలి, వీటిలో యెక్కువమందికి నెమ్మడిగా ఫలితాలొస్తాయి. చాల అరుదుగా కొందరికి వెంటనే ఫలితాలు కనపడతాయి. రోగాలకు తగిన భావాలు మాటలతో సంకల్పించుకొని రోజూ వాటిని మనస్సులో అనుకొంటుండాలి. ఫలితాలు ఆశిస్తూ రోజూ అలాచేస్తే మార్పులు చూడగలుగుతారు. హరి

బ్రూక్స్ అంటారు: “వేచి ఉండగలిగేవారికి అన్నీ లభ్యమవుతాయి. సరి అయిన భావాలతో వేచివుండేవారికి యిది అక్షరాల నిజం.”

ఇలాంటి భావసంకల్పాలు అంతర్ మనస్సులో నాటుకొన్నప్పుడు బాగా పనిచేస్తాయి. నిద్రవచ్చేముందు, నిద్ర మెలకువరాగానే, అంతర్ మనస్సుకు చాల దగ్గరలో భావ్యామనస్సు ఉంటుంది. కాబట్టి అలాంటి సమయంలో భావసంకల్పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. అంటే నిద్ర మెలకువ గాని సందిగ్ధసమయం, ఇలాంటి ప్రయత్నానికి మంచి సమయం. ఈవిధంగా జబ్బుభావంతో మునిగిపోయిన మనస్సును ఆరోగ్యభావంలోకి తీసుకురావాలి. కళ్ళు మూసుకొని బాధపోందే శరీర ప్రాంతాలకు అంతర్దృష్టిని నిల్పి, ఆరోగ్య భావాలు సంకల్పించు కొంటుండాలి.

రోగికి వైద్యుడు మందుచీటి వ్రాసి యిచ్చినంతలో ఆ మందు బాగా పనిచేయ్యదు. దాని ఫలితాలను గురించి రోగికి వివరంగా చెబితే, అతడు వాటిని ఆశిస్తూ ఎదురుచూస్తుంటాడు కాబట్టి అప్పుడు ఆ మందు చెప్పిన విధంగా పనిచేస్తుంది. మందులు మార్చి యిచ్చినప్పుడు అది పనిచేయటానికి యిదే కారణం. బలమైన మందును మార్చారు, ఇది పనిచేయవచ్చు - అని ఎదురుచూస్తాడు. ఆ తరువాత పనిచేస్తుంది.

ఇలా సంకల్పించుకున్న భావాలు చాల తక్కువ మాటల్లో ఉండటం మంచిది. ఇచటమాటలుకాదు ముఖ్యం. వాటితో మనస్సులో పుట్టే భావాలు ముఖ్యం. బాధవున్నప్పుడు లేదు అనుకొంటే, అది ఉన్నానని గుర్తుచేస్తుంది. బాధపోతుంది. అనుకోంటే, క్రమేపీ పోయినట్లు కనబడి తరువాత మాయం అవుతుంది బాధ పోతూవుంది, లేక రోగంపోతూవుంది, ‘పోతుంది’ అనుకొన్నా బాలు. దానితో దానికి సంబంధించిన భావం మనస్సులో కలుగుతుంది; గాన పనిచేస్తుంది

అన్ని రోగాలను ఎదుర్కొని నయం చేసుకొనే శక్తి సహజంగా శరీరానికి ఉంది. పెవిధంగా మనం ఆ శక్తితో సహకరిస్తే ఎలాంటి రోగాన్నయినా నయం చేసుకోవచ్చు. ఈ విధమైన సంహారాన్ని డాక్టరు అన్ని రకాల రోగాలను తొందరగా మిగతా రెండు

కాతంలో ఫలితం లేకపోవటం, వారితో ఈ సంగతులు అర్థం చేసుకొనే శక్తి లేకపోవటం? లేకనమ్మలేకపోవటం కారణం. ఏమందుంకు నయంగాని ఉబ్బసాన్ని యీ విధంగా, రోజూ “పోతోంది అనుకొని నయం చేసుకొనే వారు అసభ్యాకులున్నారని కోవ్ అన్నాడు ప్రజానిను, మధుమేహాన్ని, పక్షవాతాన్ని పోగొట్టినవారూ ఉన్నారు. మందులతో బాటు సంకల్పబలాన్ని జతపరిస్తే ఫలితాలు యింకా త్వరగా వస్తాయి.-

ఓటితో రోగాలు పోవట్టమేగాదు-మంచి గుణాలూ వచ్చేలా చేసుకోవచ్చు జ్ఞాపకశక్తి, సంతోషభావం, ధైర్యం ఉత్సాహం వృద్ధిచేయవచ్చు భావసంకల్పాలకు తెలివిని ఉపయోగించి ప్రయోగించాలి అందరినీ “నా వద్దకురండి” అంటే ఎవరూరారు “నా వద్దకు రానవసరలేదు. మీకు మీరే బాగుపడవచ్చు” అంటే అతడరూవసారు, అదెలాగో తెలుసుకోవటానికి. మనస్సు అంగీకరిస్తే తప్ప ఏ భావం పనిచేయదుకాబట్టి తగిన వివరాలతో ముందుదాన్ని ఓప్పీస్తే మిగతాదంతా సులువు సంకల్పంకూడా, అందుకు పీలుగా ఉండాలి. బాధ వున్నప్పుడు లేదనుకొంటే కుదరదు మనస్సు అంగీకరించదు. బాధ పోతుంది, అంటే అంగీకరిస్తుంది. గుడ్డిగా నమ్మమన్నా మనస్సు నమ్మదు తగినకారణాలిచ్చి నమ్మించవచ్చు. పిల్లలను బాగా సులువుగా నమ్మించవచ్చు అందరికీ ఉపయోగించేలా అందరూ ఉపయోగించుకోవటానికి అన్నింటికీ పనికివచ్చేలా కోవ్ డాక్టర్ గారు ఒకసంకల్పభావం యిచ్చారు అదేమంటే రోజురోజుకీ అన్ని మంచి విధాన నేను అభివృద్ధి అవుచున్నాను” అని ఉదయం 20 సార్లు సాయంత్రం 20 సార్లు అనుకోవంటారు. దీన్ని పాటించేవారు ప్రపంచంలో చాలా మంది వున్నారు. ఎలాంటి రోగంవున్నా, ఏలాంటి సమస్య అయినా “అన్ని విధాన” అనే మాటలో చేరిపోతాయి. దానితో బాగుపడతారు.

#### 40, భావసంకల్ప సూత్రాలు

భావానిను సంకల్పం చేసుకోవటానికి, అవి పైవిధంగా బాగా పని చేయటానికి కొన్ని సూత్రాలను నియమించారు, మొదటిది ఏమంటే, సంకల్పించిన భావంపై మనస్సు అప్రయత్నంగా కేంద్రీకరించాలి. 2. అలాంటి

సంకల్ప భావోద్దేశంతో వుండాలి. ఉద్దేశంలో దానిశక్తి పెరుగుతుంది. 3. ఒక చెడుభావం వచ్చినప్పుడు, దానివ్యతిరేక మంచిభావాన్ని మనస్సులోకి తెచ్చుకోవటం ద్వారా చెడును బయటకు గెంటాలి 4. సంకల్పాల్ని అంతర్ మనస్సుకు సూచిస్తే ఫలితం సాధించే విషయం అదే చూచుకొంటుంది. 5 మనోసంక్షోభాన్ని ఎంత తగ్గించుకొంటే, అంతాబాగా సంకల్ప భావాలు శక్తివంతమగుతాయి 6. సంకల్పాలను ఎంతగా తరచుగా చేస్తే అంతగానూ పనిచేస్తాయి.

పిల్లలు ఏది చెప్పినా నమ్ముతారు. కానీ వారితో మాట్లాడునపుడు, జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎక్కువ నీరు త్రాగితే రొంప వస్తుంది - పడిపోతావు జబ్బు చేస్తుంది-యిలాంటి మాటలన్నీ వారికి చెడుశకలాలుగా పని చేస్తాయి. చిన్నతనంలో పాతుకున్న భావాలు సులువుగా పోవు. ఎక్కువ దూషణ, దండన కూడా వారికి చెరుపు చేస్తాయి మొదలు, బండ పనికి మాలినవాడు అనితిడుతూంటే అలానే తయారవుతాడు. తెలివిగలవారు, మంచిగుణాలవారు, కష్టపడి చదువుతారు, యిలా మెచ్చుకొంటుంటే, అవి వారిలో లేకపోయినా, వాటిని పొందటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

భయాన్ని, కోపాన్ని, విచారాన్ని అడుపులో పెట్టుకోవాలి. భేకరు అభిప్రాయం, అతి కోపం, అతి విచారం జ్వరాలకు దారితీస్తుంది. బెంగ అంజడి కేవలంకు దారితీస్తుందంటారు జార్జిసాగెట్. కోపంవల్ల లాలాజలం నోటిలో విషపూరితం అవుతుంది. పసిబిడ్డకు పాలిచ్చే తల్లికి ఆ సమయంలో షెడ్డ కోపంవస్తే ఆ తరువాత బిడ్డకు జబ్బు చేస్తుందంటారు కోప్ డాక్టర్. మానవులను పనికిన్నా బెంగ క్రమగదీస్తుంది, కాబట్టి అలాంటివి దరిచేరకుండా చూచుకోవాలి.

#### 41. జీవిత విజయం

గణాన్ని గురించి విచారించకుండా, మనకు కావలసింది నిర్ణయించుకొని అందుకు దారులు ఆలోచించారే ఏమీ చేయలేమనుకుంటే అసమర్థుల మవుతాం. మన దృష్టిలో మనకు విలువ ఉండాలంటారు సివిల్ అనే శత్రువేత్త ప్రాశ్నలు, ఆదృష్టరత్నాలు వేటపై నమ్మకం కూడా వృధా అవ

దంటారు-కో, మరియు ఆర్థన్ శాస్త్రజ్ఞులు, వాటివల్ల అదృష్టానికి ఎదురు చూచి ఏదైనా చేయటం జరుగుతుంది. ఎప్పుడూ అపజయాలు గురించి ఆలోచిస్తే ముందుకు సాగలేము, ననుకుడు, ఫిర్యాదులు మానేసేవారికి ఆత్మ శాంతి వస్తుంది. అలెగ్జాండరు కావము ప్రకారం చేయదల్చిన పనులను రహస్యంగా ఉంచి చేస్తుంటే ఫలిస్తాయని, వాటిని గురించి స్నేహితులకు చెప్పినా, మరెవరికి చెప్పినా వాటి బలం భోతుందంటారు. గొప్పవారంతా ఏడిసాధించినా రహస్యంగానే చేశారు.

పైకి రావాలనుకొని, సదాస్వశక్తిని సందేహిస్తుంటే ఎవరూ పైకి రాలేదంటారు స్వెడ్ మార్కెట్. ఇంకా యిలా అన్నారు: 'నాకేమీలేదు. ఇతరులకై సామర్థ్యం, నాకు లేదు. నాకు అదృష్టంలేదు' అనుకొంటే, అపజయం ఎక్కవయి నిజయానికి ఏ ప్రణాల్నం చేయబుద్ధివుట్టదు. ఇలాంటి ఆలోచనలతో ఎవరూ పైకి రాలేరు. చార్లెస్ బాడిన్ అన్నట్లుగానే మనజాతకము మనతో వుంది. అది అదృష్టమో దురదృష్టమో అనే విషయం మన ఆలోచనలపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది.

## 42. దివ్యశ్రవణం

మన మనస్సుకు ఎదటివారి మనస్సులోని భావాలు తెలుసుకొనేశక్తి ఉంది. బాహ్య మాటలు, వ్రాతలు, సౌంజులు లేకుండానే వాటిని తెలుసుకొనే శక్తి మనస్సునకుందని మైక్రు, రైన్ శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు. పాడ్ మోరు అదే చెప్పేరు. ఫూర్వం తడియా దేశపురాజు క్రోనన్ తన శత్రువుల భావాలు దివ్యంగా మనస్సుతో తెలుసుకొనేవారని చరిత్ర ఆధారాలున్నాయి.

ఫూర్వం యోగులైన జ్ఞానదేవు, భర్తృహరి, పశంజలి లాంటివారు మనస్సుతోనే దూరప్రాంతాలకు వార్తలు పంపి సమాధానాలు అలానే పొందేవారని స్వామిశివానంద అన్నారు. అంటే టీగెలులేని రేడియోలాగ, భావాలను ప్రసారం చేయటం తీసుకోవటం అనే శక్తులు మనస్సుకున్నాయి. విదేశీ మానసిక పరిశోధన గ్రంథాలనుండి యీ విషయాలున్నాయి.



ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తలైన విలియం క్రూక్స్, రాలి, టాంసన్, అస్వాల్డు, మేచ్ పీరంలా ధృవీకరించారు.

మానసిక రేడియో అనే గ్రంథంలో సింక్లయరు, యీ శక్తి ఎంత దూరం అయినా పంపిస్తుందని, కొందరిలో యిది జన్మతః ఉంటుందని తేలికారుకూడా వృద్ధి చేసుకోవచ్చునని అందుకు మానసిక ఏకాగ్రత అవు సరమని! వారికి యిందులో మంచి ప్రావీణ్యముంది.

#### 43. సహజ గ్రహింపు

స్నేహితులలో కలిసి ఉన్నప్పుడు ఒకరనుకొన్నది మరొకరను కోవటం ఎక్కువగా తెలుసుకోవచ్చు. ఎవరైనా ఏదైనా చెప్పినప్పుడు, నేనూ అలానే అనుకొన్నా అనటం వింటుంటాం. దగ్గరివారు భాషలో వున్నప్పుడు మనలో అశాంతి బయలుదేరుతుంది వాడు మనల్ని గురించి తలవర్ధివల్ల ఆ భావాలు మనవద్దకు వచ్చి అలా అనిపిస్తుంది.

రెన్ వారి అధ్యాపకుని భార్య చెప్పిన ఉదంతం యిలా వ్రాశారు: “నేను ఒక స్నేహితుని ఇంటో చదవరంగం ఆడుచుంటే, మనస్సులో అశాంతి బయలుదేరి ఇంటికి పోవడేసి పాప-ఎలా ఉందని, పనిమనిషిని అడిగితే బాగానే వుందని. నేను యింటికి వెళ్ళేసరికి పొరుగువారు గుంపుగా వున్నారు. పనిమనిషి ఎదురువచ్చి పాప బంకనుంచి పడి తల్లక్రిందులుగా వ్రేలాడుచుంటే దానినిబోయేవారు చూచి అమె కాళ్ళను తప్పించి క్రిందకు దింపారు అలా ఎంత సేపటినుంచి వుందో తెలియదు అప్పటి మీరు పోవడేసి పాప బాగానే వుండుటచేత ఆ విషయం మీకు చాలా కంగారు పడ తారని యిచట గుమిగూడిన వారు ఏమీ చెప్పవద్దన్నారు” అంది. పాప ప్రమాదంగా తల్లక్రిందులుగా వ్రేలాడే సమయంలో తల్లినిగురించి రక్షణకు తంచివుంటుంది. ఆ భావం తల్లికిచేరి అశాంతి కలిగించింది. ఇలానే కేట్స్ అనే వారిలా వ్రాశారు: “నాలో ఆతృత బయలుదేరింది కూర్చో లేను, మధ్యాహ్నం అంతా పిచ్చిగా తిరిగాను. అందుకు తగిన కారణం కనబడదు. అశాంతి తగ్గటానికి బదులు పెరిగింది. సాయంత్రానికి గదికి వచ్చేసరికి అది భయంగా మారింది. ఉగ్రున్న స్నేహితులతో అశాంతికి

కొరకం, నా దగ్గరివారి కెవరికో ప్రమాదం లేక చావు వచ్చివుంటుందని చెప్పాను. మున్నాడు మానాన్న కదిలివెళ్ళే రైలునుంచి జారి క్రిందపడి బాగా గాయపడినట్లు ఉత్తరం వచ్చిందో ఏవరైనా ప్రమాదంలో వున్నప్పుడు దగ్గరవారిని గురించి సహజంగా బలంగా తలవటం జరుగుతుంది. వారు ఎంతదూరంలో వున్నా ఆ భావాలు వ్యాపించి వారివద్దకుపోయి అశాంతిని కలిగిస్తాయి.

హేనెప్ అనే జైలు వార్డును యిలా వ్రాశారు. “నా జైలులో ఒక స్త్రీ పై అత్యాచారం చేసినందుకు శిక్ష అనుభవిస్తున్న ఒక ఖైదీకొడుకు చని పోయినట్లు ఉత్తరం వచ్చింది. ఆ సంగతి అతనికి చెప్పటానికి కబురుచేసే నీకో చెడువార్త ఉంది, అనేసరికి అతడు : “అవును నాకొడుకు నీటిలో మునిగి చనిపోయాడు” అనేసరికి నాకు ఆశ్చర్యమేసి నీకెలా తెలుసునంటే, నా మనస్సుకు తెలుసు నంటాడు. అతని కొడుకూ అతడు ఎప్పుడూ కలిసి ఉండేవారు చనిపోయేముందు తండ్రిని గురించి తలవటంతో ఆ విషయం భావప్రసారంలో వెంటనే తండ్రికి తెలిసింది.

రాన్ కిన్ యిలా వ్రాశారు : “ఒకరోజు ఉదయం ఓ చిత్రకారుని భార్యకు నిద్రలో భర్తకు పెడిమతెగి రక్తం వస్తున్నట్లు అనిపించింది ప్రక్కన భర్తలేడు. బోటుమైరు వెళ్ళి వుంటారు అనుకొంది. అతను వచ్చాక చూస్తే అతని పెదం తెగివుంది. ఏమంటే బోటులో హఠాత్తుగా గాలివచ్చి ఒక చెక్క ఎగిరి పెదానికి తగిలి గాయపడి రక్తం వచ్చింది. సరిగా అదే సమయంలో ఆ భావం ఆమెకొచ్చింది” ఇలాంటి భావన ప్రసార ప్రయోగాలు అతి దూరంనుంచి, నేటి అంతరిక్ష యాత్రకులుకూడా భూమిమీద ఉన్నవారితో చేస్తున్నారు.

#### 44. ప్రకృతి సిద్ధం

కొందరిలో ఈ శక్తి ప్రకృతి సిద్ధంగా. పుట్టుకతోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది, సింకర్లు, వారి భార్య మేరికి యీ శక్తి ఎక్కువగా వుందని వ్రాస్తూ ఆమెకొరకు “ఆమె శల్లి ఎవరినైనా పంపితే, వ్యక్తి రాకుండానే ప్రతిసారి ఆమెకు

తెలిసేది బయటకు ఎవరితోనైనా పోయినప్పుడు, 'త్వరగా ఇంటికిపోవాలి' చుట్టాలు వచ్చా' రనేది. ఇంటికివస్తే చుట్టాలుంటేవారు.

ఇంగ్లండులో ఒక మతాధికారికి ఇదుగురు కుమార్తె లుండేవారు. వారిని క్రిరి అక్కచెల్లెండ్రంటారు. వాగు ఎదుటివారు ఏమనుకుంటున్నారో తు. చ. తప్పకుండా చెప్పగలిగేవారు.

ఏవేకానందుడు ఆమెరికాలో 1900 సంవత్సరంలో కాలిఫోర్నియాలో యిచ్చిన ఉపన్యాసంలో. "నేను ఒకరిని గురించి విన్నా, మనస్సులోని ప్రశ్నలకు సరియైన సమాధానం చెప్పి, జరగబోయేవి చెప్పినవారిని, కొందరి స్నేహితులతో సర్దాగా చూడటానికి వెళ్ళేను. మేము అడగదల్చిన ప్రశ్నలు వ్రాసుకొని, కాగితాలు జేబులో పెట్టుకొన్నాం. ఎవరి కాగితంమీద ఏ ప్రశ్నలున్నాయో చెప్పి సమాధానం యిచ్చారు. అతను ఏదో వ్రాసి మడిచి చూడవద్దని నాకిచ్చాడు. అలానే ప్రతివానికి యిచ్చాడు. మా భావిని గురించి చెప్పేడు. ఏదైనా తల్చుకొని కాగితంపై వ్రాశుమన్నాడు ఎవరిష్టంవచ్చినట్లు వారువ్రాశారు. తరువాత అతనిచ్చిన కాగితాలతో పోల్చిచూడమంటే అదే విషయాలు ఆ కాగితంపైన వున్నాయి అంటే మేము తలవబోయే ఒక గంటముందుగానే గ్రహించగలిగాడు." ఛార్లెస్ బెంచెడ్ అలాంటి శక్తి వున్నవారి నెందరినో గురించి వ్రాశారు.

#### 45. భావప్రసార ప్రయోగాలు

ఒకవ్యక్తి మనో ఏకాగ్రతతో ఒక భావంపై మనస్సు నిలిపితే ప్రయత్నించే మరో వ్యక్తి ఆ భావాన్ని మనస్సు ద్వారా తెలుసుకోగలుగుతాడు.

సింక్లయరు భార్య, ఆమె సోదరుడు ఒక ప్రయోగం చేశారు 19-8-1-28 ఉదయం 11-30 గంటలకు ఒకరికొకరు 40 మైళ్ళదూరంలో వుండి సోదరుడు యిష్టం వచ్చిన బొమ్మ కాగితంపై వ్రాసి, దాన్ని చూస్తూ కూర్చోవాలి. దూరంలోవున్న సోదరి ఆ బొమ్మ ఏమిటో కాగితంపై వ్రాయాలి. నలుగురు పరీక్షించి ఫలితాలు సరిగా వున్నాయన్నారు. ఏదైనా బొమ్మ సోదరునికిచ్చి చూడమంటే, దూరంగావున్న

అతని సోదరికి అది మనస్సులోకి వచ్చేది. దాన్ని గురించి ఆమె వ్రాసేది. ఇలాంటి ప్రయోగాన్నే 4400 మైళ్ళ మధ్య దూరంవున్న కాలిఫోర్నియా ఐస్లాండుల మధ్య యిద్దరిని నియమించి చేశారు. దూరం ఎక్కువున్నా దగ్గరవాడివలె ఫలితాలు సరిగా ఉన్నాయి. అంటే యిద్దరు పరిచిత వ్యక్తులు దూరంగా వున్నవారు ఆకొమ్మవీమిటా అని తెలుసుకోవటానికి వారి మనస్సు కేంద్రీకరిస్తారు. వారి మనస్సుకు పదే పదే తల్లిదాన్ని వ్రాస్తారు. తరువాత పోల్చి చూస్తే సరిపోతాయి,

#### 46. సాధనమార్గాలు

ప్రతి మనస్సు విశ్వమనస్సులో ఒక భాగమంటారు వివేకానందుడు. ఈ కారణంగా మనస్సులన్నింటికీ సంబంధముంది ప్రతిమనస్సుకు అంత రంగికంగా విశ్వం అంతటితోను సంబంధం వుంది. ప్రయత్నముద్వారా ఎంతదూరంలో ఉన్నా ఒకరు పంపే భావాన్ని మరొకరు గ్రహించవచ్చు ఇంకా యిలా అన్నారు: “నేను నా చదురుగా వున్నదే చూడగలను కాని నేనొక వ్యక్తిని చూచాను. అతడు చిట్ట మానుకొని ప్రక్కగడిలో ఏమి జరిగేది చూడగలడు. అది మీరు నమ్మరంటే, బహుశా మూడు వారాలలో మీరుకూడా అలా చూడగలిగేలా చేసగలడు వీటిని ఎవరికయినా బోధించ వచ్చును.

మిత్రుల సహాయంతో ఈ దివ్య శ్రవణశక్తిని (ఔలిపతి) సాధించ వచ్చును కొందరు మిత్రులను ఒక గదిలోవుంచి అందరినీ ఏడో ఒక వస్తువుపై వారి మనస్సును కేంద్రీకరించమని చెప్పి మీరు ప్రక్కగడిలో కూర్చుని, వారు దేనిపై మనస్సును ఉంచారో అని తెలుసుకోవాలని నిశ్చరంగా ఉండాలి వారు పెన్నిలు చూస్తుంటే మీ మనస్సుకు కొట్టవచ్చినట్లు పెన్నిలు అని తట్టుతుంది. పదే పదే అదే భావం వస్తుంది. ప్రశాంతమైన మనస్సుతో ఏక్కాగత ఉండాలి కళ్ళుమానుకొని ఏ భావం వస్తుందా అని ఎదురుచూడాలి. అప్పుడు ఏకధాటిగా ఒకే భావం వస్తుంది ఎక్కువమంది స్నేహితులు ప్రక్కగడిలో ఒకేవిషయంపై వారి మనస్సును కేంద్రీకరించ లుంటే, వారి సమిష్టి భావనాబలం ఎక్కువయి మీకు అతిసులభంగా

తెలుస్తుంది అభ్యాసం పెరిగినకొద్దీ మిత్రుల సంఖ్య తగ్గిస్తూవచ్చి, అవి తెలుసుకోవటం అవాటయినాకే ఒకే వ్యక్తితోకూడా అతి సులువుగా తెలుసుకోగలరు. మొదట్లో పావుగంటపాతే అభ్యాసం పెట్టి వెంటనే తెలుసుకోగలరు. రోజూ పయ్యింపటంతో తేలిగా యీ శక్తి వస్తుంది. ముందు పెన్ను, పుస్తకం, వాచి యిలాంటి వాటితో ప్రారంభించి, తరువాత క్రమేపీ వట్టి బావాబలోకి దిగవచ్చు. అవి యిరుపజ్జాంవారు వ్రాసుకోవటం మంచిది. తరువాత పోల్చి చూసుకోవచ్చు. అభ్యాసం పెరిగినకొద్దీ తప్పులు తగ్గి మొత్తం సరిగా ఉంటాయి. తరువాత వ్యక్తులతో ఉన్నప్పుడు వారు మనస్సులో ఎమనుకొంటున్నది అతి సులువుగా మానసికంగా తెలుసుకోగలుగుతారు.

#### 47. దివ్యదృష్టి

దివ్య శ్రవణంవలె దివ్యదృష్టి కూడా మరో మానసిక శక్తి. ఈ శక్తితో జరిగినవి, జరిగేవి, జరగబోయేవి తెలుసుకోవచ్చు అవన్నీ నీనిమా చూస్తున్నట్లు దృశ్యాలలాగ కనబడతాయి. ఈ శక్తి ప్రతివారిలోను మరుగు పడి ఉంది. ప్రయత్నంలో మేల్కొనవచ్చు ఇది మామూలు కంటి దృష్టి కాదు. ఆత్మదృష్టి అంటే ఆత్మతో చూడటం అన్నమాట. మామూలుగా ప్రతి వారిలోను యిది స్వప్నాలలో ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది రాబోయే ప్రమాదాలు స్వప్నాలద్వారా ముందుగా తెలుసుకొని జాగ్రత్తపడిన వారి వుడంతాలు చాలా ఉన్నాయి. మానసిక పరిశోధనశాఖవారి గ్రంథాలలో యిది లెక్కలేనన్ని వివరించబడ్డాయి. జాలిన్, బోయిసు అనేవారు వాటి జీవితంలో జరగబోయే ముఖ్యమైన మంచి చెడ్డలు స్వప్నాలలో తెలిసేవని ఎన్నో వివరించారు.

#### 48. స్వప్నాలలో దివ్యదృష్టి

భారమందికి వారి దివ్యదృష్టి స్వప్నాలలో పనిచేస్తుంది. పెరల్ అనే వారు ఓ పుస్తకంలో ఈ క్రింది ఉదంతం వ్రాశారు. ఒకనరు అనేవారు న్యూయార్క్ వెళ్ళటానికి టెక్సాస్ అనేఒకటి పదిరోజులుముందుగా టెక్సెట్లు కొన్నారు. ఓడ మూడు రోజుల్లో బయలుదేరుతుందనగా అది

మునిగిపోయినట్లు కలగన్నారు అదే కల మర్నాడు కూడా వచ్చేసరికి ఆ విషయం దగ్గరవారికి చెప్పి ప్రయాణం రద్దు చేసుకున్నారు. అది బయలు దేరిన ఐదవరోజున మునిగిపోయింది. ఇది 15-4-1942లో జరిగింది.

డ్యూబరు వారి క్రిందంలో ఆమెడి అనేవారిస్వప్నం యిలా వ్రాశారు: “నాకో కల వచ్చింది. తెలిసిన దానిలో సైకిలు మీద వెళుతుంటే ఓ కుక్క మీదకురికింది దాన్ని తన్నబోయి గురితప్పి కింద పడగా సైకిలు-ఫెడలు విరిగింది ఈ విషయం తల్లితో చెప్పేను. తోగడ నీ కలలు నిజం అయ్యాయి, ఈ రోజు సైకిలు మానేయి అందామె. నేనూ అలానే అనుకొన్నా, మధ్యాహ్నం కొన్ని మైళ్ళ దూరంలో ఉన్న చెల్లికి జబ్బుగా ఉందంటే కల సంగతి మర్చిపోయి వెంటనే సైకిలుమీద బయలుదేరాను. ఒక పొలం గంతలోంచి ఓ పెద్దకుక్క నాపై దూకి కరవబోతుంటే, దాన్ని తన్నబోయి క్రిందపడ్డా. ఫెడలు విరిగింది. అప్పుడు మళ్ళీ కల జ్ఞాపక మొచ్చింది.”

ఎడ్డి అనే ఆమెకు ఎవరినో సంచాలు చిత్రహింస చేసినట్లు కల గంది. మర్నాడు బేపరులో ఒక జూరో ఒకటిని సంచాలు చిత్రహింస చేసినట్లు వార్తవచ్చింది. ఇది 1943లో జరిగిందని ఇటీవల అనే ఆమె వ్రాశారు.

#### 49. మెలకువలో దివ్యదృష్టి

జరగబోయేవి, ముఖ్యంగా ప్రమాదాలు మెలకువలో కూడా కొందరికి కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులలో అందరికీ తెలిస్తాయి. ఈమ్మ అనే వైద్యులు యిలా వ్రాశారు: “నీమీప్రప్రాంతంనుంచి రిండన్ త్వరగా చేరాలని కారులో బయలుదేరాను. వేగంగాపోవటం వాకు అలవాటు నామందు ఓకారు నెమ్మదిగా పోతోంది. దానికి ముందు లారీ పోతోంది వాటిని తప్పుకొని ముందుకు సులువుగా పోవచ్చు. ఎరిబ్జన్ నా అంతరాత్మ అలా ముందుకు పోవటానికి యిష్టపడటంలేదు. ఇంతలో వేగంగా ఎదురులో వచ్చే ఒక కారు తలుపు తెరుచుకొని లాఠీకి అడ్డంరావటంతో అది మోతాత్తుగా ఆగిపోవటం, దాని వెనుకవచ్చే కారు ఢీకొని అండుకో వున్న యిద్దరు గాయపడటం జరిగింది. నేను ముందుకుపోయి వుంటే ఆ ప్రమాదం వాకు జరిగేది. సమ

యాసికి అచటే ఉండటంవల్ల వారి గాయాలకు కట్టుకట్టి ఆస్పత్రికి తీసుకు పోయాం. అంతకుముందు నా అంతరాత్మ ప్రబోధంతో నాకు మూడు ప్రమాదాలు తప్పాయి. అందుకు నేను తజ్జుడను."

ఇంగ్లండులో ఎడింబర్గ్ వద్ద 1870లో ఒక మతగురువు భార్యకిలా జరిగిందని మానసిక పరిశోధన గ్రంథంలో వుండి 'ఆమె వున్న ఇంటి దొడ్డికి చుట్టూ గోడవుంది ప్రక్కనే రైలురోడ్డువుంది. ఒకనాడు ఆమె పాప దొడ్లో ఆడుకొంటోంది. పిల్లలు త్వరగా ఇంట్లోకి తీసుకురా అనే అంత రాత్మ ప్రబోధం ఎక్కువైంది. దాన్ని ఆలక్ష్యం చేసినకొలదీ అది ఆమెకు భయంగా మారి వెంటనే పాపను రోసికి చెప్పింది అలా తేగానే ఒక రైలు యింజను పట్టాలు తప్పి గోడను పడగొట్టి దొడ్లోకి పచ్చింది పాపను ఇంట్లోకి తేవకపోతే ప్రమాదం జరిగిందే. ప్రమాద పరిస్థితులలో ఒకో సారి అంతరాత్మ ఇలాంటి ప్రబోధాలకు కలిగిస్తుంది

అలాంటి గ్రంథంలోనే 1817లో మెగోరనుకు జరిగిన ఉదంతం ఇలావుంది: 'పిల్లలను ద్రామాకు సీసుకెళ్ళడానికిగాను రెండురోజులు ముందుగా రిజిస్ట్రేషన్ కట్టు కొన్నారు వెళ్ళే ఒకరోజు ముందు, 'పిల్లలను హాలుకు తీసుకెళ్ళవద్దు' అన్నట్లు అంతరాత్మలో తోస్తుంది. హాలుకు వెళ్ళటంలేదని పిల్లలకు చెప్పారు, స్నేహితులు, పిల్లల ఉత్సాహాన్ని పాడు చేశావు అని మందలిస్తుంటే, పిల్లలను మ్యూయర్కు పట్టణం చూపటానికి తీసుకెళ్ళేను. ఆ రాత్రి హాలుకు నిస్సంతుకొని మూడువందలకుపైగా ప్రేక్షకులు చనిపోయారు ఇలాంటివి జరిగివున్నాయని వేలాది ఉదంతాలు మానసిక పరిశోధన గ్రంథాలలో వున్నాయి.

కేతర్నిన్ అనే ఆమె రష్యాలో 1842లో జరిగిన విషయం ఇలా వ్రాశారు: "ఒకప్పుడు నగరంలో గుడ్డిబిచ్చగాడు ఒక అనాధబిడ్డను చేర దీశాడు. ఆమె దారి చూపగా ఆతను యాచించేవాడు. దొరికిన దాంతో ఇద్దరూ జీవించేవారు. ఒక దొంగతనంలో పోలీసులు అనుమానించి బాలికను నిర్బంధిస్తారు. తరువాత బిచ్చగాడు మాయం అయ్యాడు. ఎవరికీ అంతు చిక్కక, ఏమయినా తెలుస్తుండేమో అని మేజిస్ట్రేటు బాలిక నడుగుజాడు. అతన్ని ఒక ఆడది చంపి నీచేసుకుపోకి త్రోసివేసిందని చెబుతుంది.



జైలులోవున్న నీకీసంగతి ఎలా తెలుసునంటే, ఏమోగాని అది నిజం అని నా అంతరాత్మకు తెలుసునంటుంది. వెతగ్గా నీటిగుంటలో గుడ్డివాని శవం దొరుకుతుంది. పోలీసులు బాలికను తీసుకొనిపోయిన తరువాత, గుడ్డివాడు ఓణాటనకు పోతుంటే ఆడదీ వాడిని చంపి ప్రక్కనున్న నీటిగుంటలో త్రోసినట్లు విచారణలో ఋజువైంది. ఆమె అతని భార్య. బిచ్చగానికి యుద్ధంలోకళ్ళు పోయాయి. భార్య అతన్ని వదలి మరో ప్రియునితోవుంది. ముందు ఆమె నిరాకరించినా తరువాత నిజం అంగీకరించింది. జైలులోవున్న బాలిక చెప్పినట్లుగానే జరిగి వుండటంతో ఒడిస్సా ప్రాంతం వారందరికి ఆశ్చర్యమేసింది. బాలికకు అతనే ఆధారం కావటంతో ఆమె మనస్సు జైలులోవున్నా, అతనిపైనే వుండటంతో అతనికి జరిగిన ఘోరం ఆమెకు కళ్ళకు కట్టినట్లు కనబడింది. దాన్నిబట్టే నిందితుని పట్టగలిగారు.

కొన్ని సంవత్సరాంకితం ఆస్ట్రేలియాలో ఒక యజమానికడ పని చేసే సీగ్రోబాలుడు అతని తండ్రి చనిపోయాడని ఏడవటం ప్రారంభించాడు. యూరపులోకొన్ని వేలమైళ్ళ దూరంలోవున్న నీ తండ్రి ఇప్పుడే పోయాడని నీలెలాతెలుసునంటే నాకు తెలుసునని ఏడుస్తుంటే అది చూడ లేక విమానంలో యూరపు పంపితే, అచటకు కేబులు పంపకపోయినా, అతని ఇంటికి తీసుకుపోవటానికి అతని బంధువులు వచ్చారట. తరువాత అతను యేడ్చిన సమయంలో తండ్రిపోవటం నిజం అని కనుగొన్నారు. అదజ్ఞాతాత్మల్లోను, అనాగరికంగా ఉండే వారిలోను యీ శక్తి సహజంగా మరుగుపడకుండా వుంటుందంటారు. చదువు, వివేకం, తర్కం, స్వంత

తెలిసి వీటితో ఆధారపడటంతో అది మరుగు పడిందంటారు. | ఫక్తుతో వుండే జంతువులకు, వక్షులకు యీ శక్తి ఉందంటారు. అందువల్ల భూకంపం, పెనుతుపాను, ఏదైనా ఘోరవిపత్తు జరిగే ముందు జంతువులు కంగారుగా అరుస్తూ పరిగెత్తుతాయని పక్షులు కంగారుగా దూరంగా యెగిరి పోతాయని కనుగొన్నారు వాటిలో సంచలనం బయలుదేరితే ఏదో జరగబోతుందని వూహించవచ్చు.

### 50. దివ్యదృష్టికి సాధన మార్గాలు

ఈ శక్తి ప్రతివారిలోను మరుగుపడివుంది దీని సాధనకు, అభివృద్ధికి ఎక్కువగా గాఢగోళాలను ఏకాగ్రతతో చూస్తారు. గుండ్రటి గాఢ ఆఠా రాన్ని తీసుకొని ఒక బిల్లపై పెట్టి దానిముందు కుర్చీలో కూర్చుని ఎదురుగా ఉన్న గాఢ గోళంలోకి చూస్తారు. అది చిన్నదైనా, పెద్దదైనా, పరవాలేదు. కొందరు చేతి వుంగిరం రాతిలోకి చూస్తారు, కొందరు ఎదురుగా నల్లచుక్క అర్ధరూపాయంతగోడపై నల్లటిరంగుతో పెట్టి దాన్ని చూస్తారు. కొందరు ఆ గోళాన్ని కర్రముక్కపై అమర్చి దానిలోకి చూస్తారు. కొందరు కళ్ళు మూసుకొని మనస్సులోకే చూస్తారు.

ప్రశాంతంగా కూర్చోని యెదురుగా అమర్చుకొన్న, లాశం లేక చుక్కలాటిదానిలో ఒక బిందువుపై దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి హూర్తి మనో ఏకాగ్రత చాలా అవసరం. కనురెప్పలు వాల్చుకుండా చూడరాదు. మా మూలుగా వాల్చుతూ చూడాలి. అలా చూచేదాంట్లో దృశ్యాలకోసం ఎదురు చూడాలి. రోజూ ఒకే నిర్దితకాలంలో దఫాకి 10 నిమిషాలతో ప్రారంభించి

అరగంటవరకు అభ్యాసం పెంచాలి. గదిలో వెలుగు వుండీ వుండనివిధంగా వుండే ఇంకా మంచిది. ఇలా చేస్తుంటే కొన్నిరోజులు లేక వారాలు ఏమీ కనబడదు, ఎదురుగా వున్నది తప్ప అభ్యాసం పెరిగినకొద్దీ ఎదురుగా వున్నది క్రమేపీ మాయం అవుతాయి. అంటే మనస్సు అంతర్ ముఖంగా వెళ్ళేసరికి యెదురుగా వున్నది లేనట్లు అనుకొంటాం. తరువాత ఏదో మేల్పులు విడిపోతున్నట్లు అందులోంచి కాంతి. ఆ తరువాత రకరకాల అర్థంలేని ఎన్నో దృశ్యాలు కనబడుచుంటాయి. అలాంటి సమయంలో మంచి నిద్ర వస్తుంది. అయితే మంచి పట్టుదలతో నిద్రపోకుండా మెలకువగా వుండాలి.

అభ్యాసం పెరిగినకొద్దీ దృశ్యాలు త్వరగా కనబడటమే గాక స్పష్టంగాకూడా వుంటాయి. సినిమా తెరపై చూస్తున్న దృశ్యాలలా కనపడతాయి తరువాత క్రమేపీ అవన్నీ మీ అడుపులోకి వచ్చి మీరు కోరుకొన్న లేక భావించిన విషయాలకు సంబంధించినవే కనబడతాయి. అభ్యాసం పరిపక్వమయ్యాక దేన్ని గురించి అయినా సరే మీరు చూడాలనుకొన్న విషయాలను గురించి చూచి సర్వం తెలుసుకోగలుగుతారు.

దీన్ని బాగా సాధించిన పెర్రికిలరు ఇలా అన్నారు: “ఎవరూ ఒకో సారికి అర్థగంటకన్నా యెక్కువ యిలా చేయకూడదు. ఏసాధన అయినా సరే పిచ్చిగా మితంమించి చేస్తే వాటివల్ల అరిసట, నష్టం తప్పితే లాభం వుండదు, మోతాదుగా రోజూ చేస్తే ఫలితం బాగుంటుంది.”

బాచ్ యిలా అన్నారు: “చిన్న కప్పులో నీరుపోసి అందులో సిరా వోలు వేసి ఆ నలుపులోకి చూడవచ్చు క్రమేణా అందులోనే దృశ్యాలు కన

బడతాయి. ఈ పద్ధతి అందరికీ అందుబాటులో వుంటుంది గాఢాగ్రం లాంటి గందరగోళాలు అందరికీ లభ్యం కావ్వోవచ్చు. ఇది సాధించాలను కొనేవారు వెంటనే కనబడాలని పొరబడతారు. దీర్ఘకాల సాధనలవల్లే జయం వస్తుందిగాని తొందరపడితే రాదు" సహజంగా ఈ శక్తి యెక్కువగావున్న వారు త్వరలో ఫలితాలు చూస్తారు. మిగతావారు దీర్ఘ అభ్యాసంతో యే కొంతో విజయం సాధించగలుగుతారు. వ్యాపారంలో అందరూ శ్రమంతు లవలేరు. కొందరే మహా భాగ్యవంతులవుతారు. అయినా వ్యాపారం చేసే ప్రతివారికీ యే స్వల్పమైనా లాభించకపోదు, అలానే మానసికశక్తులలో కూడా.

మానసిక పరిశోధన సంఘాలవారు యీ విధంగా అనేకమందిని అభ్యాసం చేయమన్నారు. అలాచేసిన ప్రతివారు ఏకాస్తో సాధించగలిగారని తెలుసుకొన్నారు. మనం చూచే గాఢముక్క, లేక చుక్క, నీరు పీటిలో ఏమీలేదు. అసలైంది మనస్సులోవుంది పైసయకు మనోఏకాగ్రతకు ఉప కరణ మాత్రమే. కళ్ళు మూసుకొని రెండు కళ్ళ మధ్య దృష్టిని కేంద్రీక రించినా యీ దృశ్యాలు కనపడతాయి.

డ్యూబురు యిలా వ్రాశారు: రోబర్టు అనేవాడు వారికి ఓ బ్రాహ్మణుడు యిచ్చిన ఉంగరాన్ని చేతికి ధరించి, రోజూ దాన్ని చూస్తూనే ఉండవచ్చు సాధించాడు. ఏదైనా భవిష్యత్తునుగాని, మరేదయినాగాని తెలుసు కోవాలనుకొనేటపుడు వారిఉంగరంవేపు దీక్షగాచూస్తారు. అప్పుడు నిద్రమత్తు లాంటి స్థితికివచ్చి కావలసిన దృశ్యాలు చూచి వివరాలు తెలుసుకొనేవారు "

చాలా ప్రతిభాగల వ్యక్తిగా పేరుగాంచిన నరసింహాచార్యులు  
 నామకాండలోని అనేకమంది సామంతాదులను యితర నాధనాలవేపు  
 కుందలను బట్టి తమకు వచ్చిన ప్రజల ఆనాట స్థలమునకు, స్వంతముగాని కలుగ  
 నట్లుగాను తమకు వచ్చిన ప్రజలను నామకాండలోని దుర్గమునకు తరలించి  
 తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను  
 తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను  
 తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను  
 తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను  
 తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను

నామకాండలోని అనేకమంది సామంతాదులను యితర నాధనాలవేపు  
 కుందలను బట్టి తమకు వచ్చిన ప్రజల ఆనాట స్థలమునకు, స్వంతముగాని కలుగ  
 నట్లుగాను తమకు వచ్చిన ప్రజలను నామకాండలోని దుర్గమునకు తరలించి  
 తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను  
 తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను  
 తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను  
 తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను  
 తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను తమకు వచ్చిన ప్రజలను

ఆత్మ అన్నీ చూడగలుగుతుంది దీనికి అభ్యాసం అవసరంలేదు పావు గంటలో అన్నీ చూచి చెప్పగలుగుతాడు. ఆ విధంగా పలుప్రాంతాలలో అనేకమంది పోయిన సకుటుల విశ్రాంతి చెప్పతారని మంచిపేరు కూడా సంపాదించుకొంటున్నారు. ఇతే చూచిన ప్రాంతాలను, వ్యక్తులను గుర్తింపటానికి, అడిగేవారికి సంబంధించిన బిడ్డలను తీసుకురమ్మని వారితో చెప్పి స్తుతాతు పెద్దవారికి ఉన్నంతగా, ఆశలు, రాపత్రయాలు, బాధలు పసి వాళికుండవుగాన, మంచి ఏకాగ్రతతో సులభంగా వారి దివ్యశక్తితో అన్నీ చూడగలుగుతారు ఆ విషయం వారికి తెలియదుగాన, ప్రక్కనున్నవారు చెప్పి సూచించే అన్నీ చూచేలా చెప్పి, వివిధ ప్రశ్నలతో వివరాలు తెలుసుకొంటారు

దివ్యదృష్టితో జరిగినవి, జరుగుతుంటేవి, జరగబోయేవి అన్నీ తెలుసుకోవచ్చునంటారు. ఎంతవరకు తెలుసుకోగలరనేది వారి వారి ప్రతేజ్ శక్తిపై ఆధారపడి వుంటుంది, ద్యూబరంటారు : “మొందు సూక్ష్మలోకంలో నిత్యమము జరిగినవి క్రమేణా భౌతికంగా జరుగుతాయి కాబట్టి అంతర్దృష్టి అనగా దివ్యదృష్టి కలిగినవారు అవి తెలుసుకోవచ్చు జరిగినవి, జరగబోయేవి అన్నీ సూక్ష్మలోకంలో కలిసిపోయి ఉండటంవల్ల అమభవం లేని వారు వాటిని సరిగా చెప్పలేరు అసాధారణశక్తి పొందినవారు చాల అరుదు. కాబట్టి వాటిపై ఎక్కువ ఆధారపడకూడదు అట్టి అనుభవం ప్రకారం త్వరలో జరిగేవి దివ్యదృష్టికి స్పష్టంగాను చాల దూరమైన భావిలో జరిగేవి అస్పష్టంగాను కనబడతా' యంటారు. అవిజ్ఞానము సమయం సమీపించిన కొండి అవి చాల వివరాలతో కనబడతాయి ఒకడు దివ్యదృష్టితో చూచి,

“మీకు ప్రయాణంలో ప్రమాదం అయినా రక్షింపబడతారు” అన్నాడు. ఇక రెండుసంవత్సరాలకు అది జరుగుతుందనగా అది జరగటానికి నాలుగు నెలల ముందునుంచి ఇలా చెప్పేడు : “మీకు మిత్రునితో కాడులో పోతుంటే, రోడ్దెలవాడు బండితోలుతూ త్రాగివుండటంతో మీ కారు డి కొంటాడు. బండివిరిగి ప్రక్కన పడుతుంది. వాడు గాయపడి రోడ్డుమధ్య రక్తపు మడుగులో మూలుగుతాడు. చుట్టూ రోడ్దెలు దెల్లచెడురుగా పడివుంటాయి, సుర్రాలు బండి వదలి పారిపోతాయి. మీకు మీ మిత్రునకు ఏమీ గాయాలు తగలవు. మీరారు ముందుటాగం చూస్తే బయటపొతుంది” అన్నాడు. అచ్చం అలానే జరిగింది.

## 51. అపరాధ ప్రవర్తనలు

అనాదిగా శరీరాశంతరం అప్పుడు పుంటుందనే నమ్మకం ప్రపంచం అంతా అన్ని మతాలవాదిలోను వుంది. అంటే చావు అనేది శరీరానికేగాని, ఆత్మకుగాదు చనిపోయాక కూడా శక్తులు గజాలలో మార్పువుండదు. బ్రతికుండగా దుర్మార్గంగా ఉండేవాడు, చనిపోయాక ఆత్మరూపంలోవున్నా దుర్మార్గంగానే వుంటాడు. అలాంటివారు తరచును ఆవరించి లేక మరో విధంగా పీడిస్తుంటారు. పీడిలో మరీ దుర్మార్గమైనవి, మోటవి వాటి ఉనికిని, వస్తువుల కదలికతోను, శబ్దాలతోను తెలియజేస్తుంటాయి. ఇలాంటి వాటి గురించి భూత ప్రేత పితృచారికింద అనేక గాథలు ప్రచారంలోవున్నాయి. వీటిని గురించి పరిశోధించిన డెరర్ అనేవారు అవన్నీ నిజమే అంటారు.

## పద్యములు

చంద్రియానందా కృష్ణమృగమున క్షయించుట నా జీవితచరిత్రమున  
వారికున్న విశేషముననుసరించి వ్రాసిన పద్య సాగిస్తుంటుంది. ఇందు  
ప్రాముఖ్యము కారణముగా వ్రాసిన పద్యములు.

ప్రయత్నాల్లో గిరిజాలో భాగమున కృష్ణమృగమున క్షయించుట నా జీవితచరిత్రమున  
వారికున్న విశేషముననుసరించి వ్రాసిన పద్య సాగిస్తుంటుంది. ఇందు  
ప్రాముఖ్యము కారణముగా వ్రాసిన పద్యములు.



వుంచేడిచాడు. జీవితం దుర్భరమై వుట్టోగం మానుకొన్నాడు. దీపం వెలిగిస్తే వెంటనే ఆరిపోయేది. ఏదైనా పట్టను పంజరంలో వుంచితే మర్నాటి ఉదయానికి చనిపోయేది ఎన్నిసార్లు అయినా అలానే జరిగేది. పడకగడికి ఏదైనా కుక్కవస్తే కంగారుగా బయటకు పరుగెత్తి మరెప్పుడూ తిరిగివచ్చేది కాదు. కుక్కలు, పశువులు దెయ్యాలను స్పష్టంగా చూడగలవంటారు. నిష్కారణంగా కుక్కలు మొరగటం వీటినిచూచే అంటారు

పూర్వం పారిస్ నగరంలో నివసించే వుండేది. చాలా అందమైంది. ఆమెకు ఎందరో అభిమానులుండేవారు. ఒక యువకునితో రెండున్నర సంవత్సరాలు ఎంతో ఆప్యాయంగావుండి అతడు ఆమెను అమితంగా ప్రేమించేలా చేసింది. చనువెక్కువయ్యాక, అతనితో ఆమె భరించలేని రోపాలుచూచి అతన్ని వివాహమాడ నిరాకరించి బయటకు పంపివేస్తుంది. ఆ బెంగతో భగ్నహృదయంతో చనిపోయేముందే యువకుడు ఆమె తనను ప్రేమించిన రెండున్నరసంవత్సరాల కాలానికి, మారుగా ఆమె చివరకు చేసిన అన్యాయానికి సరిగా అంతకారం వేధిస్తానంటాడు. అతడు చని పోయిన రోజునుంచి ఆమె గదిలో రాత్రులు భయంకరమైన అరుపులు విని పించేవి అవి బయటవానికి వినిపించేవికావు. వాటిని ఆపటానికి పారిస్ పోలీసులు ప్రయత్నించినకొద్దీ అవి చాలా ఎక్కువయ్యేవి. రెండున్నర సంవత్సరాల తరువాత అవి నిల్చిపోయాయి. అందుకే ఎవ్వరినీ ఏ విధంగాను బాధించకూడదంటారు.

కీరో సాముడికవేత ఒక ఉదంతం వారు: 'రైలు యింజను ద్రయివరు అతని స్నేహితుని భార్యను వ్యామోహపర్చి పాడుచేస్తాడు. ఈ సంగతి తెలుసుకొన్న స్నేహితుడు కోపంతో తన భార్యను బిడ్డను చంపి అతడూ ఆత్మహత్య చేసుకొంటాడు. తరువాత రైలు యింజను ద్రయివరు ఒకే మలుపు తిరుగుచుండగా యింజను వేగం తగ్గిస్తాడు. కాని ఏదో అదృశ్యహస్తం యింజను లివర్ లాగి వేగాన్ని పెంచటానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లు అనిపించింది. దాన్ని వెనక్కునెట్ట ప్రయత్నిస్తే అలా చేయకుండా ఏదో అడ్డగించినట్లుపిపించింది. ఆ వంకరరోడ్డు సమీపించే సమయంలో రోజూ అలా జరిగేది. ఆ సంగతి అతని స్నేహితులకు చెప్పేవాడు. ఒక వార్తాపత్రికలో ఆ వంకరరోడ్డువద్ద ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలుయింజను ఆ రాత్రి బోల్తాపడి, ద్రయివరు మృతి చెందినట్లు వార్త పడింది. చనిపోయినవాని ఆత్మ అతనికి స్నేహితుడు చేసిన అన్యాయానికి అలా పగతీర్చుకొందని ఊహించారు యీ సంగతి తెలిసిన వారనుకొన్నారు.

ఇలా దయ్యాలే కాకుండా విశేష మానసికశక్తిగలవారు కనిపించినా, దూషించినాకూడా చెడు జరుగుతుందని నమ్మకంకూడా ప్రపంచమంతా వుంది. ఈ క్రింది వుదంతాలు విదేశాలలో ప్రచారం వున్నాయి.

శ్రీలంకలోవున్న బంగారు బుద్ధ విగ్రహంలో ఒక అమూల్యరత్నం వుండేది. శైలిపై సైనికుల అచటవున్న ముసలి పూజారికి కత్తితో చంపి ఆ రత్నాన్ని దొంగిలించారని చనిపోయేముందు పూజారి ఆరత్నం లేనను వధించి దొంగిలించటంవల్ల అది ఎవరివద్దవుందో వారు సర్వనాశనం

అవుతారు అని శపించి చనిపోతాడు. ఈ కాపు అనేక శతాబ్దాలుగా అనేకమందిని నాశనం చేశోంది. సిపాయిల చంపి ఆరత్నాన్ని నూరు అనే టర్కీ సుల్తాను తీసుకొన్నాడు అతని ప్రేమమైన భార్య ఆ రత్నంకోసం అతన్ని చంపింది ఆమెను చంపి దాన్ని కాలిఫ్ పొందేడు. అతడు యుద్ధంలో మరణించగా, అది చేతులు మారుతూ, వ్యక్తులు మారుతూ వ్యక్తులు చస్తూ టెరెబ్టనుంచి యిండియాకు వచ్చి అనేక యుద్ధాలకు దారితీసి యూరపులో ఆస్టర్లబామ్లో ఒక యూదుని వత్తకు చేరింది. గ్రేటు బ్రెడరిక్, యూదుని ఉరితీసి దాన్ని తీసుకొని అతడూ ఘోరంగా అంతమవుతాడు.

ఇంకో ఉదంతంలో ఈజిప్టులోవున్న ఒక అందమైన శవపేటిక పెట్టెకు అలాంటి కాపమే వుందని పేరు. ఈజిప్టు వెళ్ళిన డగ్లాసుముర్రే, స్నేహితులుచెప్పినా విశ్వాసంలేకుండా పెట్టె అందం చూచి కొన్నాడు. అసతి కాలంలో తుపాకి పేలి చేతికి బలమైన గాయం తగిలింది. తిరుగుప్రయాణంలో ఎన్నో విలువైన వస్తువులున్న రెండు పెట్టెలు పోయాయి. ఈ వివరాలు విన్న ఒక నాగరికుడారు నవ్వి, తను అలాంటిని నమ్మనని ఆ పెట్టె తీసుకొని యింటికీరాగానే ఆమె తల్లి మేడనుట్లపైనుంచి జారిపడి చనిపోయింది ఆమెను ప్రేమించిన వ్యక్తి ఆమెను వివాహం చేసుకోవడానికి ఆమె కుక్కకు పిచ్చి ఎత్తింది. ఆమెకు జబ్బుచేసేసరికి హడకెత్తి దాని స్వంతదారు డగ్లాసుముర్రేకు పెట్టెకు తిరిగిపంపగా అతడు బ్రిటన్ మ్యూజియంకు పంపేడు. ఓ చిత్రకారుడు ఆ పెట్టె అందాన్ని చూచి దాని చిత్రాన్ని వ్రాయడానికి నాలుగుసార్లు ప్రయత్నించి నాలుగుసార్లు ప్రమా

దానికి గురిఅయ్యాడు. మూఱియం అధికారులూ భయపడి దాన్ని చీకటి కొట్టో పడేశారు

శక్తిగలవారి ఆశీర్వాదాలు చాలా ఆంశ్యంగా పనిచేస్తే శాపాలు మాత్రం త్వరగా పనిచేస్తాయి నిష్కాఠం కష్టంతో కూడినది నాశనం చేయటం అతిలేలక అవటమే అందుకు కారణం

కొందరికి భావప్రభావం ఎక్కువంటుంది. వారిభావం ఒక శక్తిగా మారి వింతపనులు చేయగలుగుతుంది యుపాపియా అనే రైతుకూతురుకు ఇలాంటి శక్తి ఆమె 13వ ఏటనుంచి వుండేది. 20 వయస్సు వచ్చేసరికి 20వ శతాబ్దంలో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి పొందింది. ప్రేక్షకులు యెక్కువ వుండే వారి తలంపు భావంతో యీశక్తి మరి పెరుగుతుంది.

బేరన్ వారుచూచింది వ్రాశారు : 'అలాంటి శక్తివున్నవారు ఒక బల్ల పైకిలేవాలంటే అది గాలికోకి లేచింది. అతడు తలంచినవి చేతిలోకి వచ్చేవి' అమెరికాలో వుండే హోం అనేవారు యీ శక్తితో ప్రపంచ పర్యటన చేశారు. 1855లో ఇంగ్లండు వచ్చారు. వాడు ఏది భావిస్తే అది జరిగేది. కుర్రీలు గదిచుట్టూ తిరగాలంటే తిరిగేవి. బల్లలు పైకి లేచేవి సజ్జలీని పూలు ఎగిరివచ్చి అందరిచేతుల్లో పడేవి. విలియం క్రూక్సులాంటి ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తలూ అవి చూచి నిజం అన్నారు ఎక్కడున్న సరుకైనా వారు తలంచినంతలో వచ్చి చేతిలో వుండేవి. అలాంటి శక్తులతోనే కొందరు స్వాములు, బాబాలు, వాధిపెద్దెల్లో జాచుకొన్న హోరాలు, పువ్వులు, విభూతి, కుంకం, ఇతర వస్తువులు వారు తలంచినంతలో వారి చేతుల్లోకి వస్తాయి, అవి భక్తులకిస్తారు.

కొందరి సిద్ధాంతాల్పకారం, కొందరి శక్తిని కొన్ని ఆత్మలు ఆకర్షించబడి, అవి వారు వెప్పనవన్నీ ప్రీతిగా చేస్తాయి మన సిద్ధాంతంలో అలాంటి వాటిని సిద్ధులసిద్ధులు అంటారు. వాటికి అద్భుతాలు చేయటం తెలుసు అంటే అలాంటి శక్తి గలిగి వుంటాయి అవి. కొందరితోవున్న శక్తికి ఆకర్షించబడి వానిద్వారా బాష్ట్ర ప్రపంచానికి అద్భుతాలను ప్రదర్శిస్తాయి. 15200 153 95 111 R

53. సూక్ష్మ లోకాలు

142200. 15432

చినిపోయినవారి ఆత్మలు సూక్ష్మలోకాల్లో వుంటాయంటారు వాటిలో బాహ్యలోకంవారు సంబంధం కలిగి వుండవచ్చు. అది సాధ్యమే అంటారు కారింగ్టన్, స్విడన్బర్గ్, ఆల్డ్రూ, జాన్సన్, డేవిస్ లాంటివారు. వారి దివ్యదృష్టిలో సూక్ష్మలోకాలుచూచి, వివరించారని అంటారు వాటికవనం ప్రకారం, మన తరువాత జీవితం సూక్ష్మలోకంలో ఇరవే కన్నా వుత్సాహంగా వుంటుంది. ఉదరపోషణార్థం యేమి చేయవలసరనేదు. ఆకలి దప్పులుండవు. ఎవరికిసర్దా అయిన పనులు వారు వినోదంకొరకు చేస్తారు. ఎప్పటికైనా తరించినంతలో వెళ్ళగలుగుతారు. అందుకు కాల్లు, రైళ్ళు, విమానాలు అవుతారంటేదు, చనిపోయాక కూడా మనకు యిప్పుడు వున్నలాంటి శరీరమే యింతకన్న తేలికగా, స్వచ్ఛంగా కాంతిగా వుంటుంది సదా ఆకర్షణశక్తిని విశ్వసించి పొందుతూ అలసుకుపొందదు. అనేక పాపస్నేహితులు కలుస్తారు అచ్చటా ప్రీతి పురుష భేదం, ప్రేమ—వ్యామోహం, వైషమ్యం, ద్వేషం అన్నీ వుంటాయి వాటికాపరిసిన బట్టలు తరిచినంతలో తయారవుతాయి అచట యెన్నో రమణీయమైన కృష్ణాలు, భవంతులూ

వుంటాయి. అచటి కాలంచాలా బద్ధంగా, నిదానంగా, తోందరపాటు లేకుండా నడుస్తుంది. అచటివానికి మనసరకులు మామూలుగానే, వాటికి నిజంగానూ కనబడతాయి. భాషతో పనిలేకుండా వట్టభావాలుసులువుగా ఒకరినుంచి ఒకరు తెలుసుకోగలరు. మనంచూచే చెట్టు బయటినిద, అసలుచెట్టు దాని మధ్యలో వుంటుండటం అది వారేచూడగలుగుతారు అలానే ప్రతిదీ ఆత్మలు వారు ఏమీ భావిస్తే అవి ఆకారాలుగా తయారయి, ఆ భావంపోగానే అవి పోతాయి. అసలవి అలాకాకుండా యెప్పుడూ వుంటాయి. ఇచట ఊహించుకునేదైవాలు అచట వుండరటం ఇంకా సూక్ష్మలోకాల్లో వుండొచ్చు. ఇచ్చట దుర్మార్గ ఆలోచనలున్నావారు, అచటి వారి ఆలోచనలతో వారిచుట్టూ భయంకర ఆకారాలు సృష్టించుకొని భయపడుచుంటారు. అందుకు కారణం అనుకొన్నవన్నీ ఆకారాలు ఏరించడమే. ఒకకప్పులో ఇసుకపోసి అందులో నీరుపోస్తే రెండూ కలసివున్నా, ఇసుకవేరు-నీరుచేరు అలానే ఈలోకం, పైలోకంకలిసివున్నా, దేనికదే కనబడుతుంది. మనం మెలకువగా ఉన్నప్పుడు ఆ లోకంవారికి నిద్రపోతున్నట్లు కనబడుతుంది. మనం నిద్రపోయినప్పుడు వారికి మెలకువగా వున్నట్లుంటుంది.

కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో అచటి ఆత్మలు యిచటి వారికి కనబడవచ్చు. డ్రస్సన్ అంటాడు: “వారు రయిటు అర్పితే ప్రక్కన అడుగుంచప్పుడు వినిపించింది. అగ్గిపుల్లవెలిగిస్తే పదిరోజుల క్రితం చనిపోయిన అతని మామగారు కనపడి, ‘నీతో అన్యాయంగా ప్రవర్తించాను, అందుకు నామనస్సు బాధగావుందిక్షమించు’ అంటారు. అతనిపై తనకు ఏంతో గౌరవం ఎప్పటికీ ఉందనగానే ఆ ప్రవేతం మాయం అవుతుంది.

హాం అనే వారి సమక్షంలో దెయ్యాలకు భౌతిక ఆకారాలు వచ్చే వట. వారి సమక్షంలో వున్న వారంతా వాటిని చూచేవారు ఎవరైనా భయ పడి కంగారుగా అరిస్తే అవి మాయం అయేవట. భయాలు వాటి ఆకార లను కలిగిస్తాయి. అందుకేనేమో ప్రేతాలను చూచినవారు భయంతో అరిస్తే అవి మాయం అవుతుంటాయి పూర్వం మిడిల్ బ్రో వానేవారు కూడా ఎలాంటి ప్రేతానికైనా భౌతిక ఆకారం యిచ్చి అందరికీ కనపడేలా చేసే వారట.

దెయ్యాలివ్వాయని శతాబ్దాలుగా పోగయిన సాక్ష్యాలు కూడా చేస్తున్నాయి. మనో నిగ్రహం వున్న వారిని అవేమీ చేయలేవంటారు మోస్లే. కొందరి బలహీనులను, బలమైన ప్రేతాలు ఆవరించి, ఇవట తీరని కోర్కెలు తీర్చుకోవచ్చునంటారు. రేడియంలవణాలున్నచోట దెయ్యాలిందరేవు. విద్యుత్ రేడియం శక్తితో పోతుంది. అదివున్న చోట విద్యుత్తు ప్రవహించని కర్రలాంటి వాటిలోకూడా విద్యుత్తు ప్రవహిస్తుంది ఇది చూడటానికి అలివరు బ్లాండు గాజు సిసాలో రేడియంసాల్ట్ తీసుకొని సత్తు పెట్టెలో పెట్టి ఒక ప్రఖ్యాత దెయ్యాలికోంపకెళ్ళేరు, ఆరాత్రి ఓ వచ్చులా ఆ ఇంట్లో ఓ ఆకారంవచ్చి స్థంభంలా అయి అది మానవాకారంగా మారింది. అప్పుడు రేడియం సాల్ట్ను బయటకు తీయగానే ఆ భీకరదెయ్యం కంగారుగా అదృశ్యమైంది.

కొందరు వాటి బలమైన తలంపు భావంతో దూరంగా వున్నవానికి కూడా ప్రేత ఆకారంలో కనపడగలదు. క్రుళ్ళి అనేకస్థి దూరంగా వున్న వాటికి తమ తలంచినంతలో కనబడ గలిగేదట. ఒకేసారి రెండు చోట్ల వుండ

గలిగేది, అలాగే గాడ్ ప్రే కూడా చేయగలిగేవాడని కొందరు పూర్వీకులు ప్రాశ్నరు.

#### 54. ఇతర విషయాలు

ప్రాయిడ్ మానసిక సిద్ధాంతాలు: వీరి పరిశోధనలో ప్రతివాదిలోను ఎక్కువగా కామం ఆవరించుకొని అంతర్గతంగా దాగివుంటుండటాను పసి బిడ్డనుంచి ముసలివారివరకు మానసికంగా యీ వికారం ఎక్కువంటారు. స్వప్నాలలో గొప్ప వారిని చూడటం, ప్రమాదాలను, జంతువులను, పాము అను చూడటం అన్నీ వికారకోర్కెల లక్షణాలే అంటాడు నెరవేరని అణగారిన కోర్కెలు స్వప్నాలలోపైకి వచ్చి నెరవేరినట్లు కనపడతాయంటారు. ఎప్పుడూ ఎవో ప్రమాదాలు, కష్టాలు వస్తున్నట్లు వాటిని జయించకుండా ఆశేజునున్నట్లు శరంగనటం వ్యక్తి అసమర్థతను భయాన్ని సూచిస్తాయంటారు. మనోభావాలు స్వప్నాలలో గూఢార్థాలతో సాంకేతిక రూపాల్లో కనబడతాయంటారు మంచివారు స్వప్నాలతో తృప్తి పడతారు, పసిబిడ్డ ప్రతిదానికీ తల్లిపై ఆధారపడివుండి ఆమె ప్రేమ అంతా తనకే ఉండాలని కోరుకొంటుంది. తల్లి, తండ్రిపై చూపే ప్రేమను సహించలేక, తండ్రిపై విరోధభావాన్ని పెంచుకొని భయంతో దాన్ని అణచుకొని అనారోగ్యం పాలవుతుండంటారు.

మానసిక సంక్షోభంతో అనేక రోగాలొస్తాయంటారు. అందుకు అన్నా అనే యువతిగాధ చెబుతారు. 'దీర్ఘ కాలంగా రోగంతో బాధపడే తండ్రికి ఆమె ఉపచర్యలు చేస్తుంది. రాత్రిపగలు తన బాధ్యతగా అలా



చేయటంలో మనస్సంతా రోగభావంతో నీండుకుండి తండ్రి ప్రక్కకున్న కుర్చీపైన చెయ్యి వ్రేలాడవేసి, నీరసంతో నిద్రపోతుంది. మెరికువ వచ్చాక వ్రేలాడేచెయ్యి తిమ్మిరెక్కి కదలదు. పక్షవాతం వచ్చిందని నమ్మి తరువాత కూడా చేతిని కదపలేక పోతుంది. అలా విచారిస్తుంటే కళ్ళమ్మట నీరు వస్తుంది. తరువాత టైం చూడటానికి వాచీ చూస్తే కంట్లో నీరుండి అంకెలు కనబడవు. అంధత్వం వచ్చిందనుకొంది. తాత్కాలిక అవరోధాలు శాశ్వత మని నమ్మింది. ఉన్న బాధల్లో ఆమె వివేకం పని చేయటం మానింది. ఆమెవాటిని ఉపయోగించలేదు. ఐనా మామూలు తెలివితో వాటిని త్రోసి పుచ్చలేదు. అలా చాలా రోజులు చెప్పగా ఆమె చేతిని కదపగలిగింది. కంటితో చూడగలిగింది.

మరో యువతి తన గొంతుకలో యెదో వుండి క్రిందకు పైకి కడులు తుందనీ, అది కడుపులోకి దిగిందని భావించి, తరువాత అది కప్ప అను కుంది. అది అసౌధ్యం అని ఎంత చెప్పినా ఆమె నమ్మలేదు. అందుకని బూటక ఆపరేషను చేసి బయటనుంచి తెచ్చిన కప్పను, ఆమె కడుపునుంచి తీసినట్లు చూపించారు. అప్పుడుగాని ఆమెపిచ్చిపోలేదు. అంతకుముందు ఆమె కడులో కప్పకూతలుకూడ వినిపించినట్లు తాని గంతులు అవీ తెలిసి నట్లుండేది. అవన్నీ మాయ అపరేషనుతో పోయాయి.

### 55. అల్పభావాలు

అధిక సంఖ్యాకులు వారిని గురించి వారే చాలా హీనంగా భావిస్తారు స్వశక్తి సామర్థ్యాలు హీనంగా భావించేవారు, జీవితంలో చెప్పకోదగ్గ అభివృద్ధిని సాధించలేరు. వినయవిధేయతతో వుండటం అల్పభావంకాదు. హీనంగా తలచకూడదంటే గర్వంగా వుండమనిశాదు. తవుం ప్రకారం

మనలో రెండు భావాలుంటాయి. అవి ఒకరి నిర్ణయానికి లోబడటం. రెండవది స్వంత నిర్ణయాలతో యితరులను శాసించటం. రెండూ సమ పాళ్ళలో ఉన్నప్పుడు యితరులతో మన ప్రపంచ సంబంధాలు సరిగా సాగు తాయి. కొన్ని పరిస్థితులలో మనం చెప్పినట్లు యితరులు చేసేలా చూడ వలసి ఉంటుంది.

తమను గురించి తాము అల్పంగా భావించేవారు ఎప్పుడూ భయం తోను పిరికిగాను ఉంటారంటారు. చిన్న వయస్సులో పెద్దవారు భయమా అనుమానిస్తూ నిండించటంవల్ల, ఈ హీనభావాలు క్రమేపీ మనస్సులో నిల్చి పోయి వ్యక్తిగతచారవను పొగడతాయి. వాటిపై అంగీకరించకుండా మనస్సు నుంచి తరిమివేయాలి. ఇంకా వారనేమీ ఇతరులకు ఎక్కువ విలువ ఇచ్చి అత్యనిందను చేయటం వ్యక్తిగతంగా చాలానష్టం. దానివల్ల ధైర్యసాహసాలు తగ్గిపోతాయి. అలాంటి భావాలు మనస్సులోకి రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

### ౬. ఆనందానికి దారి

జీవితానికి ఆనందం అతి ముఖ్యం. ఎప్పుడూ నిద్రాగా చెడునే పూపించేవారు అడిపొందలేదు. వివేకానందుడన్నారు. “ఎప్పుడూ మంచే జరుగుతుందనే భావంతో ఉండాలి. మనలోని లోపాలను లేమిని గురించి దుఃఖిస్తే ఏమీ లాభంలేదు.”

ఈ సందర్భంలో కార్టరు సిబ్బీకివ్ సలహాలు తాగుంటాయి. వాటి ప్రకారం, ఆనందం బయటించుంచి నిరవంతగా దానంతట అది రాదు. ఆ భావం మనస్సులోనుంచే పుట్టాలి. భాగ్యం ఉండి, అనుకొన్న అమ్మాయిని వివాహమాడి, లోకంలో పేరు ప్రఖ్యాతులు పొందినంతలో అలాంటి వారంతా ఆనందంగా ఉన్నారనుకోవటం పొరపాటు జీవితంలో ఎన్నో

విజయాల సాధించిన వారెందరో చాల మోక్షమైన అశాంతితో ఉంటారు. దీక్షారాశి అనేవారు, వారి ప్రఖ్యాతి పరాకస్థాయి చేరిన సందర్భంలో ఇలా అన్నారు. “నా విచారంతో అరిసిపోయాను, మామూలు ప్రజల సంతోషం కూడా నాకు లేదు. సీరిసంపదలు, పేరు ప్రఖ్యాతులు, అధికారం, సుఖ శాంతులున్నవారికి వాటిని పెంచగలవేమో గాని సృష్టించలేవు. అసలైన ఆనందం నిర్మల అనుబంధ అనురాగాలతో వస్తుంది. నేను వంటకని, అందరూనటనగా మెచ్చుకొనేవారే. ఇది నేను భరించలేని నిజం. సామాన్యుడు భూమి బల్లపరువుగా ఉండమకొని హాయిగా జీవించి చనిపో గలడు ప్రతిభావంతులు అంత తేలిగ్గా ఆనందించలేరు” శక్తికి మించిన కోర్కెలు లేకుండా. పరిస్థితులకు లోబడి, ఉన్న దానితో తృప్తిపడగలిగే వారే సుఖించగలరంటారు.

బుద్ధుడు, క్రీస్తు, మామూలు ప్రపంచ పరిస్థితులలో సుఖంగా ఉండటం అసాధ్యం. అవి వ్యాపారం, స్వార్థం, పగలు యుద్ధాలతో నిండి వుండే ఈ లోకంలో దొరకవన్నారు బుద్ధుడురాంచెవారు కోర్కెలను అడుపులో పెట్టుకొని బుద్ధిని జయిస్తే శాంతి వస్తుందన్నారు. చాలామందికి అలాంటి భావాలే అవునరమవుచున్నాయి. స్వప్న జగత్తే వారి ఆరాధ్య మవుతుందంటారు పిట్‌కిన్. ఇంకావారు చెప్పింది యీ లోకంలో అన్నీ వదులుకోవటంవల్ల బాధలు మరి పెరుగుతాయని, ఉన్నవాటితో మనస్సును అడుపులో పెట్టుకొని తృప్తిపడితే ఆనందం కావలసినంతగా వుంటుందంటారు. చిన్నపిల్లలవలె స్రుతి చిన్న విషయానికి ఆనందించటం నేర్చు కోవాల్సిగాని అది దానంతట అది రాదంటారు.

సోరెన్సన్, మాలిన్ ఆనందానికి క్రింది సరిహద్దుల గృహీతులలో దంపతులు ఎవరి యిష్టప్రకారం వారు చెలాయించామంటే

గృహం నరకం అవుతుంది. సహనం, అభిమానం యిచ్చి పుద్బుకొంటూ ఉండాలి. దయాదాక్షిణ్యాలు, విశాల హృదయం ఆనందాన్ని పెంచుతాయి. అసూయ, పచ్చి స్వార్థం బాధలను ఎక్కువ చేస్తాయి ఇతరుల ధూషణకు బాధపడకుండా ఉండే శక్తిని పొందాలి వాటిని పట్టించుకోకుండా ఉండగలిగే వారి మనోశాంతి, ఆనందం స్థిరంగా వుంటుంది.

### 57. రంగుల ప్రభావం

చెట్లపైన, జంతువులపైన, రంగుల ప్రభావం ఉందని బర్బాంకు, స్టీవెన్సు అనేవారు రుజువు చేశారు. లారెన్సు బెండిటు, రంగుదీపాలతో వైద్య పరిశోధనలు చేశారు. ఆకుపచ్చకాంతి శరీరవాపులను, మంటలను, నొప్పిని, నరాల సంచలనాన్ని తగ్గించి చల్లబరుస్తుందన్నారు. నీలకాంతి క్రిమిసంబంధ రోగాలు రాకుండాను, రక్తంలేమిని సరిచేయటానికి వుపయోగిస్తుంది. పసుపు కాంతి మనోవికాసం కలిగిస్తుంది. ఎరుపుపుడిక్త పరుస్తుంది. ఊదారంగు కాంతి, గుండె, ఊపిరితిత్తులకు, రక్తవాళాలకు మేలుచేసే ఆత్మవికాసానికి దారితీస్తుంది.

రోడ్డు అనేవారు పై విషయాలంగీకరించి, అన్నింటికన్నా ఊదా కాంతి శక్తివంత మన్నారు. నలుపు మనో వికారాన్ని, బెంగను, చెడును పెంచటం చేస్తుందని, తెలుపు దానికి వ్యతిరేక గుణాలనీ అన్నారు.

కేసను పరిశోధనల ప్రకారం ఎర్రరంగుల గోడలమధ్య తగవులాడు కొనేవారు, ఆకుపచ్చగదిలో శాంతిగాను, ఎరుపుగదిలో అసురాగంతో వుంటారన్నారు. గచ్చకాయరంగు, భయాన్ని పుట్టిస్తుంది. భయపడేవారు

ముదురు నీలంరంగు దోర (ట్రౌన్) రంగుదుస్తులు, ఒకటి తరువాత ఒకటి రోజూ మార్చి ధరిస్తే భయం పోతుంది. బంగారుభాయ దుస్తులు కూడా అందుకు ఉపయోగం గులాబిరంగు దుస్తులు స్వార్థాన్ని తగ్గిస్తాయి. దోర రంగు స్వార్థాన్ని పెంచుతుంది. ఇంటికి, ఇంటిలోని మంచాలకు, కుర్చీలు, తెరల గుడ్డలు, ఠరించే బట్టలరంగులు పై విషయాలు దృష్టిలో పెట్టుకొని నిర్ణయించటం మంచిదన్నారు.

### 58. జ్ఞాపకశక్తి

నిత్యజీవితంలో యిది చాలా ఉపయోగం. అభ్యాసంతో బాగా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. కావలసినవి జ్ఞాపకం పెట్టుకోవటం, అవసరం లేనివి మర్చిపోగలగటం మంచి మెదడు లక్షణం అంటారు తవుంస్. అయితే చాంచల్యంతో అవసరమైనవి మర్చిపోవు. అవసరమైనవన్నీ బాగా జ్ఞాపకముంటాయి. జ్ఞాపకశక్తిలేదు. ఏదీ గుర్తుపెట్టుకోలేకు అనుకోవటమే అందుకు కారణమంటారు. విద్యార్థులు చదివినా గుర్తువుంచదని ముందుగా నిశ్చయించుకోవటంతో నిజంగానే అది అలా ఉచుగుతుంది. ఇది సహజంగా అందరికీ బాగానే వుంటుంది. ఎప్పుడైనా ఏదైనా గుర్తుకు రానపుడు అలాంటిభావం మనస్సులోకి వచ్చి ద్విరహం, ఆ భావబలంతో వారి శక్తికి హాని కలిగించుకొంటారు. భావశక్తి అంతకు కారణం. ఒకవ్యక్తి రైళ్ళ రాకపోకల పట్టిక ఒకసారి చూచినా, నెలకొని అనుభవం కూడా దాన్ని సరిగా చెప్పగలిగేవాడు. అయినా అతని గొడుగును ఎక్కడకెక్కడ అక్కడ మర్చి పోయేవాడని, లిటిల్ అన్నారు కొన్ని ఉదాహరణలు అందరికీ సహజం.

దానితో జ్ఞాపకశక్తి పోయిందనుకోవటం చాలా పొరపాటు. మూల అభిప్రాయాలతో అలా అనుకుంటారు

ఎవరు వేదీని అభ్యాసం చేసుకొంటే వాటిని గుర్తుపెట్టుకోగలుగుతారు ఎప్పుడూ అంతెంతో పనుండేవారు వాటిని సులువుగా గుర్తుంచుకొంటారు జ్ఞాగపి సర్దా ఉన్నవారికి మారుమూల పేర్లు గుర్తుంటాయి. అలానే సైన్సు విద్యార్థులకు ఎన్నో కష్టమైన పేర్లు గుర్తుంటాయి అవి మిగతావారికి పరికటానికి నోరు తిరగదు. అవన్నీ అభ్యాసంతో అలవడుతాయి. ఎవరికేది అభ్యాసముందే అవి సులభంగా గుర్తువుంటాయి అభ్యాసం చేయనివి గుర్తు ఉండటం లేదనుకొని దానితో జ్ఞాపకశక్తి లేదనుకోవటం, అభ్యాసం ఉన్నవారితో, ఒకరి ప్రత్యేకతతో పోల్చి చూచుకోవడం చాలా పొరపాటు మీ ప్రత్యేకత మీకుంటుంది అదంతా అరివాటుమీద ఆధారపడి ఉంటుంది దైరుకు కొంతలు గుర్తున్నా మిగతా తెలియని విషయాలు అలా ఉండవు. పదిది అరివాటుపైన ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఏదైనా ఎక్కువసేపు నేర్చుకొన్నాక లేక చదివేక విశ్రాంతి తీసుకొంటే దీర్ఘకాలం గుర్తుంటుందని, కష్టమైనవాటిని ఎక్కువసార్లు చదివితే దుర్బలాటయని ముఖ్య కనుగొన్నారు. విలియమ్ బ్రోస్న అనే ఆంగ్ల మానసిక శాస్త్రవేత్త జ్ఞాపకశక్తిపైన చేసిన పరిశోధన ఫలితాల వివరాలు యీ క్రింద ఉన్నాయి

ఏదైనా చదివి కొంతసేపటికి అందులో చాలవిషయాలు మర్చిపోయిపోతే కొన్ని మాత్రం గుర్తులో వుంటాయి. అవి మాత్రం చాలాకాలం గుర్తుంటాయి దాన్నే యింకొసారి చదివితే దీర్ఘకాలం గుర్తువుండే వాటి సుఖ్య ప్రతీకారం పెరుగుతుంది.

ఒకేసారి రెండురకాల పుస్తకాలను వెంట వెంటనే చదివితే ఏమి సరిగారావు మనస్సులో అవి మిళితం అయి గందరగోళంగా వుంటాయి ఈ కారణంగా విద్యార్థులు ఒక పుస్తకం చదివిన తరువాత అవి మెదడులో స్థిరపడటానికి కొంత విశ్రాంతి తీసుకొన్నాక రెండోపుస్తకం అంటే మరో రకం విషయాలను చదవాలిగాని వెంటనే చదవకూడదు.

ఒక పుస్తకాన్ని ఒకేసారి చదివితే కొన్ని భాగాలెరిపి భాగా గుర్తుంటాయి. ఇంకోసారి చదివితే ఆ సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఎన్నిసార్లు చదివితే ఆ సంఖ్య అంత భాగాలెరిగి అవన్నీ మొత్తం తెలుస్తాయి. అయితే ఒకే పుస్తకాన్ని ఒకేరోజున పదిసార్లు చదివేదానికన్నా, పదిరోజుల్లో పదిసార్లు చదవటంలో చాలా భాగాను, దీర్ఘకాలం జ్ఞాపకమంటాయి.

ఒక పుస్తకంలోని కొంతభాగాన్ని అనేకసార్లు చదివి తరువాత మిగతా భాగాలను అలానే చదువుతూ వచ్చేదానికన్నా మొత్తం పుస్తకం ఒకేసారి చదివి, అలా మొత్తంగా కొన్నిసార్లు చదవడంవల్ల మెదటి పద్ధతి కన్నా రెండో పద్ధతిలో చదివిన విషయాలు భాగా జ్ఞాపకమయ్యాయి. అంటే కొంచెం కొంచెం చదివేదానికన్నా మొత్తంగా చదివే పద్ధతి మేలు. ఈ పద్ధతి విద్యార్థులకు పరీక్షలముందు ఎక్కువ వుపయోగం. ఒక సబ్జెక్టును తీసుకొని, ఒకో చాప్టరు నాలుగుసార్లుగా చదువుతూ అలా పుస్తకం పూర్తి చేసేదానికన్నా మొత్తం పుస్తకం వరుసగా నాలుగుసార్లు చదవడంవల్ల ఎక్కువ విషయాలు గుర్తుంటాయి. ఈ విధంగా విద్యార్థులు పాఠాలు చదవడంవల్ల వారికి చదివినవి భాగా గుర్తువుంటాయి.

సాధన చేయటంద్వారా జ్ఞాపకశక్తిగూడా కావలసినంతగా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. అందుకు ఏదైనా ఒక పుస్తకంలో ఒక పేరా ప్రదగ్ధగా చదివి పుస్తకం మూసి చదివినవి గుర్తుపెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. మొదట్లో కొన్ని మాటలు మాత్రం గుర్తువస్తాయి. తరువాత ఇంకో పేరా చదివి చేయాలి. అలా చేసినకొందీ జ్ఞాపకానికి ఎక్కువ గుర్తుకు వస్తాయి అలా కొన్ని నెలలు చేసేసరికి మొత్తం అంతా సరిగా జ్ఞాపకం తెచ్చుకోగలుగుతారు. అది విజయం అయితే రెండు పేరాలు ఇంకా ఎక్కువగా చదివి సాధన చేయవచ్చు.

ఈ రకమయిన సాధన రోజుకి ప్రారంభంలో అరగంట చేయాలి. క్రమేణా ఒక గంటవరకు దాన్ని పెంచవచ్చును. మితంగా చేయాలిగాని నీరసం వచ్చేలా ఒకేసారి ఎక్కువ ప్రయత్నించరాదు ఈ విధమైన సాధనతో యీ శక్తి మీకు కావలసినంతగా అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చును.

